

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Приложение
к ООП ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направленность: спортивно-оздоровительная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Разработчик: Михалюк В.Б., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Озёрск

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, в соответствии с целями и задачами образовательной программы МБОУ «СОШ №24».

РАЗДЕЛ 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметны результатные:

технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений,

выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

• *предметные результаты* — освоенный учащимися 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):

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).

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.

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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

РАЗДЕЛ 2. 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:

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

Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них		Вид деятельности
			теория	практика	
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Ознакомление с основными элементами техники.	1	0,5	0,5	Практическая, теоретическая
2	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		1	практическая
3	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра «Мяч капитану».	1		1	практическая
4	Комбинации из освоенных элементов техники. Действия игрока без мяча.	1		1	практическая
5	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1		1	практическая

6	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1		1	практическая
7	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1		1	практическая
8	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями.	1		1	практическая
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
10	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1		1	практическая
11	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1		1	практическая
12	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1		1	практическая
13	Комбинации из освоенных элементов.	1		1	практическая
14	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения.	1		1	практическая
15	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1		1	практическая
16	Прием мяча после подачи.	1		1	практическая
17	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1		1	практическая
18	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1		1	теоретическая
19	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		1	практическая
20	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
21	Совершенствование координационных способностей.	1		1	практическая

22	Совершенствование выносливости.	1		1	практическая
23	Прием мяча, отраженного сеткой.	1		1	практическая
24	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
25	Обучение технике прямого нападающего удара.	1		1	практическая
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		1	практическая
27	Обучение тактике игры. Судейство по волейболу.	1		1	практическая
28	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1		1	практическая
29	Игра в нападении в зоне 3.	1		1	практическая
30	Игра в защите.	1	0,5	0,5	Теоретическая и практическая
31	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		1	практическая
32	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		1	практическая
33	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		1	практическая
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Итоговое занятие	1		1	практическая
	ИТОГО	34	2,5	31,5	

Формы и инструментарий фиксации результатов внеурочной деятельности

0 б. – не научился

1 б. – частично научился

2 б. – в полной мере научился

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка уровня подготовленности					
	2	1	0	2	1	0
Бег 20м, с	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3

Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Челночный бег 6×10м, с	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
Прыжок в длину с места, см	205	190	160	190	175	145
Подтягивание	11	8	5	15	10	6
Метание теннисного мяча	42	37	28	27	21	17
Кросс 2000 м /мин, с/	10,15	11,00	11,55	10,40	11,30	12,20

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	2	1	0	2	1	0
Передача мяча в круг одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)	25	26	27	28	29	30
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10
Участие в соревнованиях	Знание основных правил игры Знание основных правил игры					