

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Основная
общеобразовательная школа с. Первая Ханенёвка Базарно – Карабулакского
муниципального района Саратовской области»

« Рассмотрено»

Руководитель МО

С.В. Соколова

Протокол № 1 от « » 2019 г.

« Утверждено»

Директор МБОУ « ООШ

с. Первая Ханенёвка»

Илья Т.А. Скрягина

Приказ № 6 от « » 01.09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УСОВА ВЛАДИМИРА ВИКТОРОВИЧА

Снегири Сердце

предмет, класс

Башкир

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № от « » 2019 г.

2019 – 2020 учебный год

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению « Волейбол»

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям и режиму воспитательного процесса» (Приказ Минздрава Рос. ССР № 24).

- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «Об утверждении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания основной образовательной программы начального общего образования в части сохранения и укрепления здоровья школьников»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-15 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашем лицее за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов. реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся.

1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, смешанных-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является ~~обеспечение~~ планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1.4. Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 1 часа в неделю; 5-9 классы - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Таблица 2

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	P	3	C	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	P	3	C	+	-
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	P	3	3	C	C
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				P	P
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					P
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	P	3	C	C	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	P	3	3	C	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	P	3			
2	Верхняя прямая		P	3	C	C
3	Подача в прыжке					P
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	P	3	3	3	
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					P
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	P	3	C	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	P	3	C	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				P	3
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование	P	3	C	C	
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		P	3	C	
3	Страховка при блокировании	P	3	C	C	

Тактические игры						
		P	P	3	3	C
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите					
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			P	3	C
3	Командные тактические действия в нападении, защите				P	3
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол					+

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой **прямоугольник** размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия **разделяет** её на две равные половины (9x9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

4. Тематическое планирование.

4.1 Тематическое планирование 5 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Прием мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.	

4.2 Тематическое планирование 6 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.	

4.3 Тематическое планирование 7 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.	

4.4 Тематическое планирование 8 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	6

4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.	

4.5 Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствовать приема мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	8
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите Физическая подготовка в процессе занятия. Итого 35 часов.	3

5. Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№	Тема занятия	Дата
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	
18	Игровое занятие.	
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.	
23	Игровое занятие.	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	
27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие.	
32	Прием мяча с подачи у стены.	
33	Подача и прием мяча в парах.	
34	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра мини-волейбол.	