

Рабочая программа

 внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«волейбол»**

**5 - 7 классы**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Волейбол» составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Курс реализуется с 5 по 9 класс, рассчитан на 35 часов в год, 1 час в неделю.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления.** Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 5 - 9 и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

**Актуальность выбора определена следующими факторами:** На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

**Цель курса**: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи курса**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-обучение технике и тактике игры в волейбол;

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

**Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

**Формы проведения занятий**

подвижные игры, игры с элементами волейбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах

индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы**

словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой

**Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

**В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста:**развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.
На каждом занятии проводится *коллективное обсуждение*ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе у детей форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих заняти­ях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

1. **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**
2. **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.**
* ***Ценность жизни****–*признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
* ***Ценность природы***основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
* ***Ценность человека***как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
* ***Ценность добра***– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
* ***Ценность истины****–*это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия,мироздания.
* ***Ценность семьи*** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
* ***Ценность труда***и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
* ***Ценность свободы***как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
* ***Ценность социальной солидарности***как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
* ***Ценность гражданственности***– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
* ***Ценность патриотизма***– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
* ***Ценность человечества****–*осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.
1. **Содержание учебного курса, предмета**

В основе построения курса лежит принцип сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**Развитие восприятия**. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.

**Развитие памяти**. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.

**Развитие внимания**. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.

**Развитие мышления**

Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) |
| **15** | **16** | **17** |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 65 | 57 | 54 |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 | 1150 | 1300 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 | 165 |
| 5 | Нижняя подача мяча  | Техника выполнения |
| 6 | Верхняя подача мяча |
| 7 | Приём мяча сверху | 10 | 12 | 15 |
| 8 | Приём мяча снизу |
| 9 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 7 | 9 | 10 |

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
3. Нижняя и верхняя подачи выполняются с линии подачи 6й зоны.
4. Приём мяча снизу и сверху выполняется по технике и на количество правильно выполненных приёмов.
5. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
6. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

**Содержание обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятий | Год обучения |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Теоретическая Подготовка | В процессе занятий |
| 1. | Физическая культура и спорт в России |  |
| 2. | История развития мирового и отечественного волейбола | В процессе занятий |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха | В процессе занятий |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка | В процессе занятий |
| 5. | Правила соревнований по волейболу | 2 |
| Практическая подготовка |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 8 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 8 |
| 3. | Техническая подготовка | 5 |
| 4. | Тактическая подготовка | 3 |
| 5. | Игровая подготовка | 7 |
| 6. | Соревнования | Согласно календаря |
| 7. | Контрольные испытания | 2 |
| Итого часов | 35 |

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом**занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к со­циальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в** 5 - 9 **классе обучающиеся получат возможность формирования**

**Личностных результатов:**

* Испытывать чувство гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре дру­гих народов;
* Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
* Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоцио­нально-нравственную отзывчивость, понимание и сопережива­ние чувствам других людей;
* Сотрудничать со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные**результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

* Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
* Начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного курса.
* Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата.
* Определять общую цель и путей её достижения.
* Распределять функции и роли в совмест­ной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
* Конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
* Излагать факты истории развития волейбола.
* Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
* Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

**Предметные результаты**

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
* Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
* Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
* В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Календарно-тематическое планирование для 5-7 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование изучаемой темы** | **Дата** |
| **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу.Понятие о технике и тактике игры. | 1 |  |  |
| 2 | Основные положения правил игры в волейбол, пионербол. Нарушение, жесты судей. | 1 |  |  |
| 3 | История развития мирового и отечественного волейбола. ОФП, учебная игра | 1 |  |  |
| 4 | Игра с мячом по правилам пионербола, СФП | 1 |  |  |
| 5 | Нижняя передача мяча на месте и в движении, основные стойки | 1 |  |  |
| 6 | Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи СФП. | 1 |  |  |
| 7 | Места занятий и подготовка. ОФП, учебная игра пионербол. | 1 |  |  |
| 8 | Передача 2 шага - бросок с перемещением | 1 |  |  |
| 9 | Подача из глубины площадки СФП | 1 |  |  |
| 10 | Связка на 2 передачи | 1 |  |  |
| 11 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |  |
| 12 | Верхняя прием передача мяча, индивидуальная работа | 1 |  |  |
| 13 | СФП верхняя передача в парах с заданием | 1 |  |  |
| 14 | Нижняя прием-передача мяча, индивидуально  | 1 |  |  |
| 15 | ОФП нижняя передача в парах с заданием | 1 |  |  |
| 16 | Совмещение передач | 1 |  |  |
| 17 | Подача мяча снизу, сверху. | 1 |  |  |
| 18 | СФП совершенствование подачи | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование подачи и передачи из разных положений | 1 |  |  |
| 20 | Игра по упрощенным правилам, ОФП | 1 |  |  |
| 21 | Игра по упрощенным правилам, СФП. | 1 |  |  |
| 22 | Контрольные нормативы, учебная игра | 1 |  |  |
| 23 | Блокирование мяча и специальные упражнения. | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения с набивными мячами. СФП | 1 |  |  |
| 25 | Верхняя прямая подача мяча, передачи. | 1 |  |  |
| 26 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |  |
| 27 | Гигиена спортсмена, режим занятий и отдыха.Игра с заданием | 1 |  |  |
| 28 | Нападающий удар (техника.) | 1 |  |  |
| 29 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |  |
| 30 | Учебная игра | 6 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 8-9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование изучаемой темы** | **Дата** |
| **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **план** | **факт** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по волейболу.Упражнения с набивными мячами, ОФП | 1 |  |  |
| 2 | Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра | 1 |  |  |
| 3 | Верхняя передача двумя руками над собой через голову и в прыжке СФП. | 1 |  |  |
| 4 | Прием – передачи - совершенствование | 1 |  |  |
| 5 | ОФП. Падения и перекаты после падения, игра пионербол. | 1 |  |  |
| 6 | СФП. Учебно- тренировочная игра | 1 |  |  |
| 7 | Подача снизу, сверху. | 1 |  |  |
| 8 | Индивидуальная работа в передачах СФП. | 1 |  |  |
| 9 | Передачи в парах, игра с заданием | 1 |  |  |
| 10 | ОФП. Блокирование  | 1 |  |  |
| 11 | Нападающий удар, блокирование, учебная игра | 1 |  |  |
| 12 | Гигиена, режим тренировочных занятий и отдыха. СФП. Учебно- тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 13 | Подачи мяча по зонам между игроками. | 1 |  |  |
| 14 | СФП, учебная игра | 1 |  |  |
| 15 | Связка и удар. | 1 |  |  |
| 16 | ОФП, учебная игра. | 1 |  |  |
| 17 | Исправление ошибок, игра с заданием. | 1 |  |  |
| 18 | СФП, совершенствование передач. | 1 |  |  |
| 19 | Взаимодействие игроков в нападении, игра с заданием. | 1 |  |  |
| 20 | ОФП, спец. упражнения, учебная игра | 1 |  |  |
| 21 | Подачи мяча по зонам, игра | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча сверху, спиной в парах, через сетку. | 1 |  |  |
| 23 | СФП. Чередование способов подач. Игра. | 1 |  |  |
| 24 | Тактические действия в защите. | 1 |  |  |
| 25 | ОФП. Тактические действия в нападение. | 1 |  |  |
| 26 | Нападающий удар, блокирование, игра с заданием. | 1 |  |  |
| 27 | СФП. Учебно- тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 28 | ОФП. Двойное блокирование. Тройное блокирование. | 1 |  |  |
| 29 | Контрольные нормативы. | 1 |  |  |
| 30 | ОФП. Отработка индивидуальных действий на площадке. | 1 |  |  |
| 31 | Учебно- тренировочная игра. Судейство | 5 |  |  |