

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»



ПРИКАЗ № _____
от 10 сентября 2015 года

ПТВЕРЖДАЮ:
Директор
МОУ «Вейделевская СОШ»
Г.Ф.Гордиенко.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

3 года обучения

Возраст обучающихся 13 –14 лет

Учитель физической культуры:
Грязнов Сергей Сергеевич

п. Вейделевка 2015

Программа внеурочной деятельности курса «Волейбол»
Спортивно - оздоровительное направление

Автор программы: Грязнов Сергей Сергеевич

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от 31 августа 2015 г., протокол № 1

Председатель  Гордиенко Г.Ф.



I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Волейбол», 3 года обучения, возраст обучающихся 13-14 лет, в данной программе представлен второй год обучения, составлена на основе внеурочной деятельности учащихся «Волейбол» авторы Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов - М. Просвещение, 2013 года.

Возраст 13-14 лет, класс – 8

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Актуальность данной программы состоит в том, что здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Статистика, свидетельствующая о снижении количества здоровых детей, не может не беспокоить общество. По данным Росстата, за последнее десятилетие доля здоровых детей снизилась с 45, 5% до 32,1 %. Не менее 60% учащихся имеют ту или иную патологию, у 80% выявлена низкая двигательная активность, которую не компенсируют уроки физкультуры. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, полноценной и интересной жизнью? Ребёнок-школьник чрезмерно подражателен и, если родители следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребёнка самое серьёзное внимание уделяет школа.

Игра в волейбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремлённость, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнёров и соперников.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что предметом обучения внеурочной деятельности является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе освоения данной деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность. На занятиях используются элементы волейбола (стойка игрока, способы передвижения, передача мяча сверху двумя руками, нижняя прямая подача, сочетание способов перемещений).

Режим занятий.

Занятия проводятся в соответствии с Планом внеурочной деятельности МОУ «Вейделевская СОШ» на 2016-2017 учебного года, в соответствии с

расписанием внеурочной деятельности, занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

Цели и задачи.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На занятиях внеурочной деятельности по волейболу в 8 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью занятий является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: спортивные игры (волейбол).

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 сердечно-сосудистой 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: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря этой эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка и мяч.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно – половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющего) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (занятий)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	34	9	7	10	8
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
1.4	Спортивные игры					
1.5	Волейбол	34	9	7	10	8
	Всего часов	34	9	7	10	8

3. Содержание курса.

Волейбол – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18*9м, разделённой пополам.

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

Команда должна переправлять мяч сопернику, используя 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.

Волейбол (34 часа)

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством повышения двигательной активности и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Основная направленность

9 класс

Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
На освоение техники передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
Атакующие удары	Прямой нападающий удар
На овладение техникой подачи мяча	Нижняя прямая подача
На освоение техники приёма мяча	Приём мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками.
На освоение тактики игры.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.
Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Раздел программы
	По плану	Фактич.	
1			Волейбол Техника безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол) Совершенствование техники стойки игрока (исходные положения) Эстафеты. Пионербол
2			Волейбол Совершенствование техники перемещения в стойке Эстафеты. Пионербол
3			Волейбол Совершенствование перемещения в стойке. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Эстафеты. Пионербол
4			Волейбол Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Пионербол
5			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Эстафеты. Пионербол
6			Волейбол Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками.

			Эстафеты. Пионербол
7			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Эстафеты. Пионербол
8			Волейбол Закрепление техники нижней прямой подачи. Эстафеты. Пионербол
9			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
10			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол.
11			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
12			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх и в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
13			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх и в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
14			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, нижней прямой подачи. Пионербол
15			Волейбол Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи. Пионербол
16			Волейбол Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи. Пионербол
17			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, нижней прямой подачи. Пионербол
18			Волейбол Разучивание тактических действий в нападении Двухсторонняя учебная игра.
19			Волейбол Разучивание тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.
20			Волейбол Совершенствование тактических действий в нападении Двухсторонняя учебная игра.
21			Волейбол

			Совершенствование тактических действий в защите Двухсторонняя учебная игра.
22			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх и в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
23			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх и в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
24			Волейбол Совершенствование приёма мяча снизу, сверху двумя руками, передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх и в прыжке, нижней прямой подачи. Пионербол
25			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
26			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
27			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
28			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
29			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
30			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
31			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
32			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
33			Волейбол Двухсторонняя учебная игра
34			Волейбол Двухсторонняя учебная игра

5. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы.
1.2	Примерные программы по учебным		

	предметам. Физическая культура 5 – 9 классы		
1.3	Рабочие программы по физической культуре		
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Физическая культура. 5-7 классы /Под редакцией М.Я.Виленского, изд. 2014г./		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.6	Учебная, научная,научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование		
Подвижные и спортивные игры			
2.1	Сетка волейбольная, мячи, стойки волейбольные		
2.2	Мячи волейбольные для мини-игры		
Средства первой помощи			
2.3	Аптечка медицинская		
Спортивные залы (кабинеты)			
2.4	Спортивный зал игровой		
2.5	Кабинет учителя		
2.6	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		

