

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Гонтарева Т.Г. Гонтарева Т.Г.
29.07.2018 дата

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Гимназия №3»

от 29.07.2018

№ 10/2018



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
на 2018-2019 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительной
деятельности

Возраст обучающихся – 8 класс

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 34/1

Программу разработала
Мищенко Татьяна Алексеевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Общая характеристика курса внеурочной деятельности	стр.4
3	Описание места курса в учебном плане	стр.4
4	Планируемые результаты внеурочной деятельности	стр.5
5	Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности	стр.6
6	Тематическое планирование	стр.7
7	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.9
8	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год, учебного плана на 2018-2019 учебный год, авторской программы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов М.: Просвещение, 2012г с учётом цели и задач основной образовательной программы.

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

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.

1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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: жизнерадостность, 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.

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, скоростно-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.

2.Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и 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.

4. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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):

1.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).

2. 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.

3. 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 обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведение итогов. Умение и навыки проверяются во время участие учащихся в соревнованиях, в организации и подведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

5. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.

№ п / п	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1	Перемещение	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая
2	Верхняя передача	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая
3	Нижняя передача	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая
4	Приём мяча	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая
5	Подвижные игры и эстафеты	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая
6	Физическая подготовка в процессе занятия	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	познавательная игровая

6. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
1/1	5.09-а 6.09-б		Стойки игрока
2/2	12.09-а 13.09-б		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
3/3	19.09-а 20.09-б		Игры, развивающие физические способности
4/4	26.09-а 27.09-б		Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
5/5	3.10-а 4.10-б		Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх
6/6	10.10-а 11.10-б		Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх
7/7	17.10-а 18.10-б		Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
8/8	24.10-а 25.10-б		Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
9/9	7.11-а 8.11-б		Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой
10/10	14.11-а 15.11-б		Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах
11/11	21.11-а 22.11-б		Совершенствование верхней прямой подачи
12/12	28.11-а 29.11-б		Совершенствование верхней прямой подачи
13/13	5.12-а 6.12-б		Двусторонняя учебная игра
14/14	12.12-а 13.12-б		Развитие физических качеств
15/15	19.12-а 20.12-б		Закрепление прямого нападающего удара
16/16	26.12-а 27.12-б		Закрепление прямого нападающего удара
17/17	10.01-а 10.01-б		Приём мяча снизу двумя руками
18/18	16.01-а 17.01-б		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий
19/19	23.01-а		Приём мяча сверху двумя руками

	24.01-6		
20/20	30.01-а 31.01-6		Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой
21/21	6.02-а 7.02-6		Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой
22/22	13.02-а 14.02-6		Игры, развивающие физические способности
23/23	20.02-а 21.02-6		Совершенствование одиночного блокирования
24/24	27.02-а 28.02-6		Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)
25/25	6.03-а 7.03-6		Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)
26/26	13.03-а 14.03-6		Совершенствование страховки при блокировании
27/27	20.03-а 21.03-6		Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите
28/28	3.04-а 4.04-6		Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите
29/29	10.04-а 11.04-6		Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите
30/30	17.04-а 18.04-6		Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите
31/31	24.04-а 25.04-6		Разучивание командных тактических действий в нападении, защите
32/32	8.05-а 8.05-6		Разучивание командных тактических действий в нападении, защите
33/33	15.05-а 16.05-6		Судейство учебной игры в волейбол
34/34	22.05-а 23.05-6		Двусторонняя учебная игра

7. Учебно-методическое обеспечение реализации программы.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

8. Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные

9. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.