

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности волейбол основной общеобразовательной программы основного общего образования адресована обучающимся 7 класса муниципального казенного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа п. Попов Порог.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897.
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Учебного плана основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.

Программа по физической культуре разработана по учебнику: Лях В.И.

Данная образовательная программа реализуется в рамках раздела учебного плана "Внеурочная деятельность" по направлению "спортивно-оздоровительная деятельность".

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 и является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия по волейболу на рост и развитие мозга ребенка. В волейболе происходит постоянная смена игровой обстановки, в связи с чем приходится принимать решения в зависимости от ситуации.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и развитию физических способностей. Данные упражнения можно использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу. При обучении школьников следует избегать сложных форм обучения, предлагая упрощенные игровые задания.

Цель программы: привлечение учащихся к регулярным занятиям по волейболу.

Для достижения цели настоящей образовательной программы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности
2. Ознакомление учащихся с необходимыми теоретическими знаниями
3. Обучение основным приемам техники и тактики игры
4. Воспитание у обучающихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма
5. Прививание учащимся организаторских навыков
6. Развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Условия реализации программы:

- Материально-техническое обеспечение:
 - рекреация (волейбольная площадка);
 - волейбольные мячи;
 - набивные мячи;
 - скакалки;
 - стойки;
 - магнитная доска с разметкой волейбольной площадки - 1 шт.;
- Методическая литература:
 - литература по обучению основам игры в волейбол;
 - таблицы выполнения основных приемов игры в волейбол.

Внешние формы оценивания:

- участие в школьных соревнованиях "Лучший подающий";
- внутриклассные соревнования "Подвижные игры и эстафеты";
- выполнение контрольных испытаний технических элементов;
- карта наблюдений педагога за уровнем сформированности УУД.

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Образовательная программа секции «Волейбол» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов - приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие **формы деятельности: познавательные беседы, встречи с действующими спортсменами, просмотр видео материалов.**

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие **формы деятельности: практические занятия, упражнения, игры, встречи с действующими спортсменами.**

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие **формы деятельности: эстафеты и игры с элементами волейбольной техники.**

Формы проведения занятий и виды деятельности

Вводное занятие	Педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности,
-----------------	---

	особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 по упрощенным 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.

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола в России;
- разметку площадки для игры в волейбол;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- технические приемы и тактические действия;
- причины травм в волейболе и правила их предупреждения;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Уметь:

- играть в волейбол с соблюдением всех правил;
- применять технические приемы и тактические действия в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением всех правил;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма), управлять своими эмоциями на занятиях волейболом;
- ставить цель и добиваться результата.

3. Использовать:

- приобретенные знания и умения в соревновательной деятельности, в повседневной жизни для занятий спортом и проведения досуга.

Программа адресована учащимся 7 класса и рассчитана на 35 часов.

Периодичность занятий - 1 час в неделю.

Программа реализуется учителем физической культуры.

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях., А.А. Зданевич 2012г.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникатив - ные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел № 1. Планирование на год (2 часа)									
1.	Постановка целей и задач на учебный год, основные правила игры.	Вводный 1 час.	Выполнение всех поставленных задач.	Развивать готовность к сотрудничеству	Совершенствовать технику и тактику игры.	Уважительное отношение к партнерам.	Различать допустимые и не допустимые формы поведения.	Наглядное пособие.	
2.	Приемы и передачи мяча на месте.	Комбиниру - ванный 1 часа.	Знать правила игры в волейбол. Знать что такое физическая культура и ее роль в жизни.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств.	Уважительное отношение к партнерам.	Различать допустимые и не допустимые формы поведения.	Волейбольные мячи.	
Раздел № 2. "Общая физическая подготовка и техническая подготовка" (15 часов)									
3 4	Развитие технических навыков. Работа с теннисными мячами	Комбиниру - ванный 2 часа.	Техника выполнения передачи и приема мяча.	Стремление к самосовершенс твованию.	Способы развития техники и ловкости.	Уважительное отношение к партнерам.	Бережное отношение к инвентарю.	Теннисные мячи.	

5 6	Передачи и приемы мяча в движении и на месте.	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения упражнений.	Стремление к самосовершенствованию.	Развитие техники передач и приемов мяча.	Уважительное отношение к партнерам.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
7	Развитие физических качеств. Челночный бег: 3 x 10 м, прыжки на скакалки, подтягивание.	Комбинированный 1 час.	Техника выполнения упражнений.	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие координации, силы, прыгучести.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Скакалки и секундомер.	
8 9 10	Освоение техники подачи мяча.	Комбинированный 3 часа.	Техника выполнения упражнений.	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие технического мастерства.	Уважительное отношение к коллективу.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
11 12	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передачи мяча над собой. Приемы мяча двумя руками снизу.	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения упражнений.	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие техники передач и приемов мяча.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
13 14	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи мяча у стены.	Комбинированный 2 часа.	Техника выполнения упражнений.	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие техники передач мяча двумя руками.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
15	Развитие физических качеств. Работа с набивными мячами.	Комбинированный 1 час.	Техника выполнения упражнений.	Стремление к самосовершенствованию.	Развитие силы: рук, ног, плечевого пояса.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Набивными мячи.	
16 17	Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.	Комбинированный 2 часа.	Четкость выполнения упражнений.	Индивидуальная работа, работа в команде.	Развитие техники приемов и передач мяча сверху, снизу. Развитие техники нижней прямой подачи.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
Раздел №3. "Основа тактики игры" (10 часов)									
18 19	Розыгрыши мяча через центр.	Комбинированный 2 часа.	Четкость выполнения упражнений.	Работа в команде.	Развитие технических и тактических навыков розыгрышей мяча через центр.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
20	Защитные действия:	Комбинированный	Четкость	Индивидуаль-	Организованность	Уважительное	Бережное	Волейбольные	

21 22	блокирование мяча.	ванный 3 часа.	выполнения упражнений.	ная работа, работа в команде.	выполнений защитных действий: блокирование мяча	отношение к товарищам по команде.	отношение к инвентарю.	мячи.	
23 24 25	Действия игроков в нападение: отработка ударов с различных зон.	Комбиниро - ванный 3 часа.	Точность наносимых ударов.	Индивидуаль- ная работа, работа в команде.	Развитие тактических и технических навыков.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
26 27	Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.	Комбиниро - ванный 2 часа.	Тактическое правильное перемещение игроков по площадке.	Работа в команде.	Развитие тактических навыков.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
Раздел № 4. "Техника- тактическая подготовка" (3 часа)									
28	Техника – тактическая подготовка: перемещение игроков по площадке.	Теоретичес- кий 1 час	Тактическая подготовка.	Работа в команде.	Развитие тактических навыков. Умение применять на площадке	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Макет волейбольной площадки.	
29	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практичес - кий 1 час	Техника передач мяча и перемещения игроков по площадке.	Работа в команде.	Тактика игры в защите и в нападении.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
30 31	Групповые, тактические взаимодействие игроков в нападении.	Практическ ий 1 час.	Выполнение всех технических и тактических действий.	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении.	Уважительное отношение к товарищам по команде.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
Раздел №5. Товарищеские игры по волейболу (4 часа)									
32 33	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Теоретическ ий 1 час Практическ ий 1 час.	Выполнение всех технических и тактических действий.	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении и в защите.	Уважительное отношение к товарищам по команде и к сопернику.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	
34 35	Учебно–тренировочная игра. Подведение итогов.	Теоретическ ий 1 час, Практическ ий 1 час	Выполнение всех технических и тактических действий. Самоанализ.	Работа в команде.	Соблюдение правил игры. Тактика игры в нападении и в защите.	Уважительное отношение к товарищам по команде и к сопернику.	Бережное отношение к инвентарю.	Волейбольные мячи.	