

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СЛОБОДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КЛИН МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



СЛОБОДСКАЯ ООШ

З. А. Глазунова

Приказ № от 28.08 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Волейбол»**

7 - 9 КЛАССЫ

Учитель Долгов Олег Дмитриевич

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

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 7–9 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.

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 режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

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.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7–9 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.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- умения определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умения 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.
- умения самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- чувство патриотизма, любовь к Родине и физическому труду.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем самостоятельно планировать свою деятельность.
- совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- 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.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 7–9 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.

Тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Совершенствование стоек игрока.	Беседа. Тренировочны е упражнения	05.09	
2.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Тренировочны е упражнения	12.09	
3.	Игры, развивающие физические способности.	Тренировочны е упражнения	19.09	
4.	Верхняя передача	Тренировочны е упражнения	26.09	
5.	Верхняя передача. Приём снизу	Тренировочны е упражнения	03.10	
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Тренировочны е упражнения	10.10	
7.	Верхняя подача	Тренировочны е упражнения	17.10	
8.	Игра по упрощённым правилам	Тренировочны е упражнения	24.10	
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Тренировочны е упражнения	07.11	
10.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	Тренировочны е упражнения	14.11	
11.	Закрепление верхней прямой подачи.	Тренировочны е упражнения	21.11	
12.	Закрепление верхней прямой подачи.	Тренировочны	28.11	

		е упражнения		
13.	Закрепление верхней прямой подачи.	Тренировочны е упражнения	05.12	
14.	Двусторонняя учебная игра.	Тренировочны е упражнения	12.12	
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Тренировочны е упражнения	19.12	
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	Тренировочны е упражнения	26.12	
17.	Закрепление прямого нападающего удара.	Тренировочны е упражнения	09.01	
18.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Тренировочны е упражнения	16.01	
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	Тренировочны е упражнения	23.01	
20.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Тренировочны е упражнения	30.01	
21.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	Тренировочны е упражнения	06.02	
22.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	Тренировочны е упражнения	13.02	
23.	Игры, развивающие физические способности.	Тренировочны е упражнения	20.02	
24.	Закрепление одиночного блокирования.	Тренировочны е упражнения	27.02	
25.	Закрепление одиночного блокирования.	Тренировочны е упражнения	05.03	

26.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	Тренировочные упражнения	12.03	
27.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	Тренировочные упражнения	19.03	
28.	Закрепление страховки при блокировании.	Тренировочные упражнения	02.04	
29.	Закрепление страховки при блокировании.	Тренировочные упражнения	09.04	
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	16.04	
31.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	23.04	
32.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	30.04	
33.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	07.05	
34.	Двусторонняя учебная игра.	Тренировочные упражнения	14.05	

Тематическое планирование для 8 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Беседа. Тренировочные упражнения	02.09	
2.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Тренировочные упражнения	09.09	
3.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Тренировочные упражнения	16.09	

4.	Позиционное нападение. Учебная игра	Тренировочные упражнения	23.09	
5.	Позиционное нападение. Учебная игра	Тренировочные упражнения	30.09	
6.	Позиционное нападение. Учебная игра	Тренировочные упражнения	07.10	
7.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Тренировочные упражнения	14.10	
8.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Тренировочные упражнения	21.10	
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	Тренировочные упражнения	11.11	
10.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	Тренировочные упражнения	18.11	
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Тренировочные упражнения	25.11	
12.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Тренировочные упражнения	02.12	
13.	Двусторонняя учебная игра.	Тренировочные упражнения	09.12	
14.	Развитие физических качеств.	Тренировочные упражнения	16.12	
15.	Закрепление прямого нападающего удара.	Тренировочные упражнения	23.12	
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	Тренировочные упражнения	13.01	
17.	Приём мяча снизу двумя руками.	Тренировочные упражнения	20.01	
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Тренировочные упражнения	27.01	
19.	Приём мяча сверху двумя руками.	Тренировочные упражнения	03.02	
20.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	Тренировочные упражнения	10.02	
21.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	Тренировочные упражнения	17.02	
22.	Игры, развивающие физические способности.	Тренировочные упражнения	02.03	
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	Тренировочные упражнения	16.03	
24.	Закрепление группового	Тренировочные	06.04	

	блокирования (вдвоём, втроём).	е упражнения		
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	Тренировочны е упражнения	13.04	
26.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения	20.04	
27.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения	27.04	
28.	Судейство учебной игры в волейбол.	Тренировочны е упражнения	18.05	
29.	Двусторонняя учебная игра.	Тренировочны е упражнения	25.05	
30.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения		
31.	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения		
32.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения		
33.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	Тренировочны е упражнения		
34.	Судейство учебной игры в волейбол.	Тренировочны е упражнения		

Тематическое планирование для 9 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Стойки игрока.	Беседа. Тренировочны е упражнения	03.09	
2.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Тренировочны е упражнения	10.09	
3.	Игры, развивающие физические способности.	Тренировочны е упражнения	17.09	

4.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Тренировочные упражнения	24.09	
5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	Тренировочные упражнения	01.10	
6.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Тренировочные упражнения	08.10	
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Тренировочные упражнения	15.10	
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Тренировочные упражнения	22.10	
9.	Передача снизу двумя руками над собой.	Тренировочные упражнения	05.11	
10.	Передача снизу двумя руками в парах.	Тренировочные упражнения	12.11	
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Тренировочные упражнения	19.11	
12.	Разучивание подачи в прыжке.	Тренировочные упражнения	26.11	
13.	Разучивание подачи в прыжке.	Тренировочные упражнения	03.12	
14.	Развитие физических качеств.	Тренировочные упражнения	10.12	
15.	Закрепление прямого нападающего удара	Тренировочные упражнения	17.12	
16.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	Тренировочные упражнения	24.12	
17.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	Тренировочные упражнения	14.01	

18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Тренировочные упражнения	21.01	
19.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	Тренировочные упражнения	28.01	
20.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	Тренировочные упражнения	04.02	
21.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	Тренировочные упражнения	11.02	
22.	Игры, развивающие физические способности.	Тренировочные упражнения	18.02	
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	Тренировочные упражнения	25.02	
24.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	Тренировочные упражнения	03.03	
25.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	Тренировочные упражнения	10.03	
26.	Совершенствование страховки при блокировании.	Тренировочные упражнения	17.03	
27.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	31.03	
28.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	07.04	
29.	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	14.04	
30.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	21.04	
31.	Судейство учебной игры в волейбол.	Тренировочные упражнения	28.04	

32.	Двусторонняя учебная игра.	Тренировочные упражнения	12.05	
33.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	Тренировочные упражнения	19.05	
34.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	Тренировочные упражнения	26.05	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Учебно-методический комплект для обучающегося

1. Учебник по физической культуре 7-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015г.

Учебно-методический комплект для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2015.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2015.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2015.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2015.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2015.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от « » 08.2019 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____М.В. Зубенко
от « » 08.2019 г.