

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по волейболу

*Федяков Андрей Анатольевич, учитель физической культуры
МАОУ «Артинская средняя общеобразовательная школа № 6»
(Арты, Россия)*

Данная программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС НОО, Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
- ФГОС ООО, Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»;
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»,
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № 09-3564 от 14.12.2015г. «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»,
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10.2015г.
- Письмо Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 0201-82/11731 от 31.12.2015г. «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
- Устав МАОУ АГО «АСОШ № 6», Приказ Управления образования № 274-од от 17.12.2015г.
- Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МАОУ АГО «АСОШ № 6», утверждённый приказом директора МАОУ АГО «АСОШ № 6 от 03.06.2016 г. № 128 – од.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение, мотивации на ЗОЖ.

В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны быть такие компоненты как, воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретения опыта общения.

Актуальность программы состоит в том, что при личностном и деятельностном подходе к обучающимся, при проведении занятий во внеурочное время, у них формируются потребности к систематическим занятиям, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества волейболиста. Приобретенные умения и навыки в процессе занятий помогут ребенку успешно адаптироваться в окружающей действительности.

Целью программы по внеурочной деятельности является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры через спортивную игру.

Задачи программы

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по волейболу;
- Подготовка учащихся к общешкольным и муниципальным соревнованиям;

Прогнозируемые результаты

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Программа предусматривает беседы и дискуссии, просмотр и анализ видеоматериалов тренировок и соревнований, проведение товарищеских и контрольных встреч, выполнение тестов, ведение дневника самоконтроля, работу с дополнительными источниками информации (литература, Интернет).

Срок реализации программы «Волейбол» рассчитан на 1 год– 2016-2017гг.

Всего 70часов в год. Продолжительность занятий – 2часа, 1 раз в неделю.

Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка – 3 часа

История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности Правила соревнований, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями, гигиена, врачебный контроль, первая помощь при ушибах, требования к спортивной одежде. Методические указания.

Тема 2. Специальная Физическая Подготовка – 8 часов

Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

Тема 3. Общая Физическая Подготовка - 9 часов

Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

Тема 4. Техничко-Тактическое мастерство - 50 часов

Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки.

Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча.

Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку.

Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки,

Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания.

Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи.

Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Товарищеские встречи, турниры. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Учебная игра.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Ауди торные	Внеаудиторные	
Тема 1	Теоретическая подготовка	3	3		Должны знать: - физкультура - составная часть общей культуры человека; - характеристику волейбола, как средства физического воспитания; - историю возникновения волейбола; - влияние физических нагрузок на организм человека; - правила техники безопасности во время занятий; - правила игры и проведения соревнований; Должны уметь: - оказать первую помощь при ушибах
Тема 2.	Специальная физическая подготовка	8	8		Должны правильно выполнять и применять в практике: -бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. - прыжки на одной и обеих ногах. - броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. - упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. - волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей и передачи на дальность. - броски из-за головы.
Тема 3.	Общая физическая подготовка	9	5	4	Должны развивать физические качества через упражнения ОФП: - бег на короткие дистанции, челночный бег,

				бег с изменением направления по сигналу - прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. - бег с внешним сопротивлением. - подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. - метания. - выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.
Тема 4.	Технико-тактическое мастерство	50	50	Должны знать и уметь применять на практике: - технику нападения. (Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки. Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания). - технику защиты. (Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи). - тактику нападения. (Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на

					игрока, слабо владеющего мячом). Должны научиться взаимодействовать на площадке. Должны участвовать в общешкольных, районных соревнованиях, товарищеских встречах, турнирах и уметь проводить подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам с многократным выполнением технических приёмов.
Итого:		70	66	4	

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Аудиторные	Теория	Практика	Дата проведения
1.	Теоретическая подготовка. История волейбола, возникновение волейбола и его развитие, техника безопасности правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков, требования к спортивной одежде.	1.	1	1		
2-3	ОФП Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега.	2	2		2	
4	СФП. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.	1.	1		1	
5-6	ТТМ. Передвижения: в стойке волейболиста, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Учебная игра.	2	2		2	
7-8	ТТМ. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Учебная игра.	2	2		2	
9-11	ТТМ. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя	3	3		3	

	после броска в стену, после набрасывания, после подачи.					
12	СФП. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. ТТМ. Учебная игра.	1	1		1	
13- 14	Теоретическая подготовка. Правила соревнований, жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями. Методические указания. ТТМ. Учебная игра.	1	1	1	1	
15- 16	ТТМ. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку. Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки.	2	2		2	
17- 18	ТТМ. Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания.	2	2		2	
19- 20	ТТМ. Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи. Учебная игра.	2	2		2	
21	СФП. Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах.	1.	1		1	

22-23	ТТМ. Учебная игра	2	2		2	
24-25	Теоретическая подготовка Методические указания. ТТМ. Учебная игра	1 1	1 1	1	 1	
26-27	ОФП. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Челночный бег. Подтягивания. Отжимания. прыжок в длину, вверх.	2.	2		2	
28-29	СФП. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы. Тестирование.	1 1	1 1		1 1	
30-33	ТТМ. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по правилам, многократное выполнение технических приёмов.	4	4		4	
34-35	ТТМ. Учебная игра.	2	2		2	
36-39	ТТМ. Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом. Взаимодействие игроков. Перемещения.	4	4		4	
40-43	ТТМ. Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания.	4	4		4	

[illegible]

Описание материально-технического обеспечения курса дополнительного образования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
1	Железняк Ю.Д. программа по волейболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г.	1
2	Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.	1
3	Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М., «Просвещение» 1989г.	1
4	Клещев Ю.Н. Волейбол. М., «ФиС» 1983г.	1
5	Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.	1
6	Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.	1
7	Лях В.И. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М., «Просвещение», 1993г., 2006г.	1
8	Слупский Л.П. Игра связующего. М., «ФиЗ», 1984.	1
9	Фурманов Г.А. Игра в мини-волейбол. М., «Советский спорт». 1989г.	1
10	Журнал «Физкультура в школе»	Годовая подшивка
11	Дидактический материал по волейболу	1
12	Инструкции по правилам поведения в спортивном зале.	1
2. Технические средства обучения		
1	Монитор	1
2	Компьютер	1
3	Магнитофон	1
3. Оборудование класса		
1	Мяч волейбольный	15
2	Мяч баскетбольный	10
3	Скакалки	15
4	Сетка волейбольная	1
5	Гимнастическая скамейка	4
6	Малый мяч для метания	6
7	Мат гимнастический	10
8	Макет площадки	1