

Приложение 1.21
к содержательному разделу
Основной образовательной программы
основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
уровня основного общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Мы играем в волейбол»
Возраст – 11-15 лет

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3
II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	5

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы играем в волейбол» для учащихся основного общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования общего образования МОУ гимназии №15,
- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед.наук; А.В.Чачин, кандидат пед наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед.наук). Соответствует современным требованиям, изложенным в методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Цель программы – развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча

Метапредметные:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Личностные:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

I. Планируемые результаты

В результате освоения учащимися программного материала ожидается формирование у учащихся личностных, метапредметных и предметных универсальных действий и овладение ими.

Личностные планируемые результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на

основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные планируемые результаты:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные:

- уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

II. Содержание программы

Физическая культура и спорт в РФ(1 час)

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в РФ; укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в РФ. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль (1 час)

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП) (6 часов)

Значение ОФП и СФП для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью (24 часа)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; брошенного партнером мяча – с места и после приземления. Подача мяча: нижняя прямая; через сетку; подача в сетку, через сетку с расстояния 6-9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: наброшенного партнером – на месте и после перемещений. Игра в мини-волейбол.

Судейская и инструкторская практика (2 часа)

Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания. Судейская и инструкторская деятельность.

III. Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Форма	ЭОР
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	Лекция	http://museumsport.ru/whereofhistory/olympic-movement

2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль	1	Лекция	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3-8	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	6	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
9, 10	Основы техники и тактики игры	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
11, 12	Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
13, 14	Обучение технике верхней прямой подачи	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
15, 16	Обучение укороченной подаче	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
17, 18	Обучение технике нападающих ударов	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
19, 20	Обучение технике приема подач	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
21, 22	Обучение технике приема мяча с падением	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
23, 24	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
25, 26	Нападающий удар задней линии	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
27, 28	Обучение технике передач снизу	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
29, 30	Передача мяча верхняя и нижняя	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
31, 32	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/
33, 34	Судейская и инструкторская практика	2	Тренировочное занятие	http://www.fizkulturavshkole.ru/

Материально-техническое обеспечение

Учебные пособия для учителя

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В.. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д.Железняк. – М.: 2003.
4. Рубанович В.Б. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / В.Б.Рубанович,

Р.И.Айзман. – Новосибирск:АРТА, 2011.

5. Программа «Волейбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: «Советский спорт», 2003.

6. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А. Г. «Подготовка волейболистов». – Минск, 2007.

Интернет-ресурсы

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа
<http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement>

2. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб.пособие для олимпийского образования / В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России /
http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>