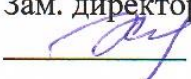


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №22»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР



УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 530
от «29» 08 2018 г.



Программа по внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Волейбол» (ФГОС ООО, 7 классы)
Срок реализации программы:
2018 –2019 учебный год

Составитель: Бурков А.С.
учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от 28.08 2018г.
руководитель МО

(подпись, ФИО)

г. Нижневартовск 2018

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296;
- Авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура».

Программа разработана с учетом:

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г, № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993), с изменениями;
- учебного плана по внеурочной деятельности для 6 классов;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Цели программы: укрепление здоровья учащихся, формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям спортивными играми «волейбол» и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма по средствам занятий спортивными играми «волейбол»;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм «волейбол»; подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям спортивной игры «волейбол»;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным и подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа рассчитана для обучающихся 6,7,8 классов.

Программа реализуется в течение 1 года, на ее реализацию отводится 70 часа в год (по 2 час в неделю). Продолжительность занятия – 45 минут.

2. Общая характеристика программы.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Учебный план по предмету «Физическая культура» в 6 класса в 2018-2019 учебном году разработан из расчета трёх часов в неделю. Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана с целью вовлечение учащихся в систематические занятия спортом. Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Создания условий для двигательной активности и физического развития обучающихся. Программа разработана на основе материала, который дети

изучают на уроках физической культуры, и дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

Основными формами работы являются: учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра, соревновательная деятельность.

В процессе освоения внеурочного курса ученики получают следующие навыки:

научатся правильно выполнять основные технические элементы игры, правильно выполнять передвижения на площадке по зонам, правильно владеть мячом, играть в волейбол по официальным правилам.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию,
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

У обучающегося будут сформированы:

- умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *Использовать полученные знания, умения и навыки на уроке, в повседневной жизни.*
- *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*
- *Правильно подбирать комплекс упражнений на развитие физических качеств.*

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Акробатические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;
- Нападающие удары.

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований
- Положение о соревнованиях
- Расписание игр
- Оформление хода и результата соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Товарищеские встречи.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0
3	Бег 92м с изменением направления (с)	31.0
4	Прыжок в длину с места (см)	160
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	40
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	 5.0 7.0 8.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Подача нижняя прямая на точность	3
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	3

знать:

- Основы истории развития волейбола в России;
- О строении и функциях организма человека;

- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

4. Календарно-тематическое планирование 6 класс.

N п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Дата проведения		Формы контроля
			По плану	По факту	
1.	Правила игры и техника безопасности.	Беседа.			Опрос.
2.	Техника приема и передача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Беседа. Практическое занятие.			Опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
5.	Приём мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
9.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.

10.	Комбинации из передвижений и установок игрока.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
14.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
15.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
16.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
17.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
18.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
19.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
20.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.

21.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
22.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
23.	Повторный инструктаж по технике безопасности.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
24.	Двусторонняя игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
25.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
26.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол».	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
27.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
28.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
29.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
30.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
31.	Приём мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
32.	Приём мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
33.	Верхняя передача	Практическое			Педагогическое

	мяча в парах, тройках.	занятие.			наблюдение.
34.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
35.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
36.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
37.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
38.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
39.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
40.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
41.	Позиционное нападение. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
42.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
45.	Комбинации из	Практическое			Педагогическое

	передвижений и установок игрока.	занятие.			наблюдение.
46.	Верхняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
47.	Верхняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
48.	Верхняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
49.	Нижняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
50.	Нижняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
51.	Нижняя подача мяча.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
52.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
53.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
54.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
55.	Верхняя подача, нижний прием.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
56.	Верхняя подача, нижний прием.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
57.	Верхняя подача, нижний прием.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
58.	Нападающий удар, нижний прием.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
59.	Нападающий	Практическое			Педагогическое

	удар,нижний прием.	занятие.			наблюдение.
60.	Нападающий удар, нижний прием.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
61.	Прямой нападающийудар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
62.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
63.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
64.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
65.	Нападающий удар, нижний прием	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
66.	Прямой нападающийудар. Учебная игра.	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
67.	Соревнование в группах	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
68.	Соревнование в группах	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
69.	Соревнование в группах	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.
70.	Соревнование. Итоговое занятие	Практическое занятие.			Педагогическое наблюдение.