

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области**

Рабочая программа

*по внеурочной деятельности «Волейбол»
для учащихся 5-х классов*

учителя

*первой квалификационной категории
Коноваловой Елены Анатольевны*

2014 – 2015 учебный год

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно-полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Нормативно-правовая база программы:

1. Закон Российской Федерации « Об образовании».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
4. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
5. Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ».
6. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования. (Письмо Департамента общего образования Министерства образования России от 12.05.2011г. № 03-296)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
8. Санитарно-эпидемиологические требованиями к учреждениям образования.

Назначение программы

Программа предназначена для учащихся 5-х классов. Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Актуальность выбора программы

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников.

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

Место курса в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на 2014 – 2015 учебный год на работу секции (кружка) «Волейбол» в 5-х классах отводится 2 учебных часа в неделю итого 68 часов в год.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов на один год обучения.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Работа осуществляется в учебной группе согласно учебно-тематическому плану, составленному с учетом работы с временным детским объединением. Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, а так же практическая отработка.

Цели:

1. Повышение уровня физического развития подростков.
2. Подготовка спортивного резерва.

Задачи:

- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;
- воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
- целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) - для формирования здорового образа жизни;
- создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных программ различного -уровня, реализуемых во внеурочное время;
- углубление содержания, форм и методов занятости учащихся в свободное от учёбы время;
- расширение знаний учащихся об истории развития спортивных игр;
- развитие специальных физических способностей, обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- совершенствование материально-технической базы организации досуга учащихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 в волейбол 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.

Содержание курса

№	Название раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Тактическая подготовка	10
3	Общая физическая подготовка	15
4	Специальная техническая подготовка	15
5	Подвижные игры	20
6	Контрольные занятия	8
ИТОГО:		68

1. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.
 - История возникновения волейбола (пионербола).
 - Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
 - Личная гигиена.
 - Режим питания спортсмена.
 - Вред курения.
 - Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.
 - Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
 - Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.
 - Оказание первой медицинской помощи.
 - Психологическая подготовка к игре.
2. В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению тактическим приемам игры.
 - Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
 - Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
 - Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
 - Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
3. Общая физическая подготовка.
 - Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
 - Гимнастические упражнения.
 - Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
 - Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
 - Упражнения со скакалками.

- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Строевые упражнения.

4. Подвижные игры.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

5. Специальная физическая подготовка.

- Владение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Владение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Технические действия при подаче.
- Владение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

6. Контрольные занятия.

7. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Перечень универсальных действий, развивающих прохождение разделов программы:

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятиях волейболом; - учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом;
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (игровой направленности); - планировать свои действия при выполнении осваиваемых действий и приемов; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполняемых действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Содержание	Формы и виды контроля	Сроки контроля.
Теоретическая подготовка	Тестирование, анкетирование, опрос, комплексный зачет	1 раз в квартал
Общая физическая подготовка	Мониторинг физической подготовленности, контрольные упражнения	Сентябрь, май
Техническая и тактическая подготовка.	Демонстрация технических и тактических приемов, комплексный зачет	1 раз в квартал
Спортивные мероприятия	Практическое выполнение правил игры, соревнования.	Ежемесячно

Мониторинг физической подготовленности

№	Физические способности	Контроль. упражнения (тест)	Возр (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	бег на 30 м	10	6,6	6.5-5,6	5,1	6,6	6.5-5,6	5,2
			11	6,3	6.1-5..5	5.0	6,4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0-5.4	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.4-9.5	9.1
			11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	10	130	140-160	185	120	140-155	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см.)	10	2	4-6	8	3	7-10	14
			11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой. перекладине из виса (маль.) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) (раз)	10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-7	8	5	12-15	19

Комплексный зачет по специальной подготовке

№ п/п	Наименование зачета	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Верхняя подача из 10 раз на площадку	3-4 (девочки от линии нападения)	5-6 (девочки с 6 метров от сетки)	8-9
	Нижняя передача над собой в кругу (кол.раз)	10	15-20	25-30
	Верхняя передача над собой в кругу (кол.раз)	10	15-20	25-30
2	Верхняя подача в зоны кол попаданий из 10 раз	2(девочки от линии нападения)	3-4(девочки с 6 метров) от сетки	5-6
	Сочетание приемов нижнего и верхнего над собой (кол.раз)	10	15-20	25-30
3	Нижняя передача в стену(кол.раз)	10	15-20	25-30
	Верхняя передача в стену(кол.раз)	10	15-20	25-30
	Сочетание приемов нижнего и верхнего в стену(кол.раз)	10	15-20	25-30

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Мониторинг изучения результатов освоения программы

Мониторинг проводится два раза в год:

- вводный;
- итоговый;

Портфель достижений школьника

- результаты тестирования;
- грамоты, дипломы за участие в соревнованиях;

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	0,5
2	Стойка игрока (исходные положения)	0,5
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	0,5
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	0,5
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	0,5
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	0,5
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	2

11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	2
12	Верхняя передача мяча над собой	2
13	Верхняя передача мяча над собой	2
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	2
16	Верхняя передача мяча в парах	2
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2
18	Игровое занятие.	1
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2
23	Игровое занятие.	2
24	Нижняя передача над собой	2
25	Нижняя передача над собой	2
26	Нижняя передача над собой	2
27	Игровое занятие	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
31	Игровое занятие.	2
32	Прием мяча с подачи у стены.	2
33	Подача и прием мяча в парах .	2
34	Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки	2
35	Учебная игра мини-волейбол.	5
ИТОГО:		68

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам).	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
5	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
6	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
7	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
8	Дидактические материалы по основным разделам	Г
9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
11	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
12	Стенка гимнастическая	Г

13	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
14	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
15	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
16	Палка гимнастическая	К
17	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
18	Скакалка детская	К
19	Стойки волейбольные универсальные	Д
20	Кубики	Г
21	Обруч детский	Г
22	Жилетки игровые	Г
23	Сетка волейбольная	Д
24	Аптечка	Д
25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
26	Насос ручной	Д
27	Секундомер	Д
28	Площадка игровая волейбольная	Д

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
6. 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», 2001.-480 с.