

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Карманово муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан

**ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО**

Рассмотрено на заседании МО  
учителей оборонно-спортивных,  
художественно-эстетических и  
декоративно-прикладных дисциплин

Согласовано  
Зам.директора по ВР

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

<b>Класс</b>	5-7
<b>Автор учебника</b>	Учебник ФГОС «Физическая культура» 5-7 под редакцией М.Я. Виленского (2012г.)
<b>Программа, издательство</b>	Авторская программа Т. С. Лисицкой, Л.А.Новиковой. (2012 г.), Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.)

Планирование составил: учитель физической культуры первой квалификационной категории Султанов А.Р.

**2020 - 2021 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.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-7 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС «Физическая культура» 5-7 под редакцией М.Я. Виленского(2012г.)

- «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.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов , соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:  
способствовать всестороннему физическому развитию;  
способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2.Развивающая задача.

Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

### 3. Воспитательная задача.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными и метапредметными.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

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;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
  - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
  - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

### **Содержание программы.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное

взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общей физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общая физическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «технической подготовки» учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол» .

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности: приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим. занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей - учащиеся 5-7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

Формы контроля - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

### Годовое планирование учебно-тренировочного материала

№	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техническая подготовка	14
3	Общефизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	1
	итого	34

### Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
- Для развития точности.

## **Планируемый результат освоения программы «Волейбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.**

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

- Гимнастические 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 подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

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

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Практическая часть:

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

### **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики		Девочки	
		5 кл	6 кл	5 кл.	6 кл.
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.4	5.3	5.7	
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.3	8.2	8.7	
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.70	1.80	1.60	
4.	Прыжок через скакалку (раз)	80	90	90	100

### **Техническая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10

3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9
----	-------------------	-----	-----