

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно оздоровительное направления «Волейбол-путь к здоровью» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2011., Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994. с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования.

Актуальность данной программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программу планируется реализовывать в 5-6 классах. Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы;

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;

Для успешной реализации внеурочной программы необходимо определить **принципы** жизнедеятельности классного коллектива:

- принцип природосообразности;
- принцип прогностичности;
- принцип индивидуализации и дифференциации;
- принцип рефлексивности;
- принцип культуросообразности.

Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Волейбол путь к здоровью »:

1-й год реализации:

Прогнозируемый воспитательный результат:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- 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 и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения

Прогнозируемый воспитательный эффект:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- формирование личностного отношения к ведению здорового образа жизни ,

1. 2-й год реализации:

Прогнозируемый воспитательный результат:

- приобретение опыта систематических занятий волейболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по волейболу, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Прогнозируемый воспитательный эффект:

- формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ и необходимость в ежедневных занятиях физической культурой.

Достижению поставленных целей и задач будут способствовать различные **формы организации деятельности обучающихся:**

- лекция;
- беседа;
- просмотр презентаций и видеофильмов;
- встречи с известными спортсменами города;
- посещение соревнований, тренировок;
- соревнования

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3.	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
6.	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7.	Контрольные игры и соревнования	4		4
8.	Контрольные испытания	2		2
9.	Посещения тренировок	2		2
	Итого:	34	6	28

2 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Массовый народный характер волейбола в стране, развитие массовой физической культуры.		1	
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся волейболом.		1	
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма		1	
4.	Правила соревнований, их организация и проведение		1	
5.	Основы методики обучения в волейболе.		1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка			12
7.	Основы техники и тактики игры			10
8.	Контрольные игры и соревнования			3
9.	Контрольные испытания			1
10.	Посещения соревнований.			3
	Итого:	34	5	29

1 год обучения.

Теоретические занятия – 6 (часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол - цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия –28(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Практические занятия по технике

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парях; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

.

Практические занятия по тактике

Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

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

2 год обучения.

Теоретические занятия – 7 (часов)

Массовый народный характер волейбола в стране, развитие пляжного волейбола.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.
Меры личной санитарно-гигиенической профилактики.

Основы методики обучения в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.. Виды соревнований.
Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий (на основе программы для данного года).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1.	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола Техника безопасности.	Беседа, Презентация	1.09	1.09	
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра " Перестрелка"	Демонстрация Практическая работа . Игра.	8.09	8.09	
3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека	Практическая работа Беседа	15.09	15.09	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Игра «пионербол» с элементами волейбола.	Практическая работа Игра	22.09	22.09	
5.	Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты.	Практическая работа Игра.	29.09	29.09	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками.	Практическая работа	6.10	6.10	
7.	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости.	Практическая работа Демонстрация	13.10	13.10	
8.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическая работа Игра	20.10	20.10	
9.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы.	Практическая работа	27.10	20.10	
10.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Специфика средств общей и специальной физической подготовки.	Практическая работа Презентация	10.11	10.11	
11.	Передача мяча сверху	Практическая	17.11	17.11	

	двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	работа Видеofilm. Беседа			
12.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам Закаливание организма.	Игра Беседа	24.11	24.11	
13.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра.	1.12	1.12	
14.	Игра «пионербол» Виды соревнований.	Беседа Игра.	8.12	8.12	
15.	Двусторонняя игра	Игра.	15.12	15.12	
16.	Игра «пионербол»	Игра.	22.12	22.12	
17.	Игра «пионербол»	Игра.			
18.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	12.01	12.01	
19.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	19.01	19.01	
20.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	26.01	26.01	
21.	Двухсторонняя игра с заданием	Практическая работа	2.02	2.02	
22.	Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика	Практическая работа Беседа	9.02	9.02	
23.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	16.02	16.02	
24.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	1.03	1.03	
25.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	15.03	15.03	
26.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	29.03	29.03	
27.	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	5.04	5.04	
28.	Посещение тренировки в ДЮСШ.	Экскурсия	12.04	12.04	
29.	Игра в волейбол по основным правилам с	Практическая работа	19.04	19.04	

	привлечением учащихся к судейству				
30.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Практическая работа	26.04	26.04	
31.	Соревнование в группах	Соревнование	10.05	10.05	
32.	Соревнование в группах	Соревнование	17.05	17.05	
33.	Соревнование школьные среди классов . Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.	Практическая работа Соревнование	24.04		
34.	Соревнования между школами. Разбор проведённых игр. Итоговое занятие	Соревнование	31.04		
	Итого		34 часа		

МОНИТОРИНГОВАЯ КАРТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Критерии	Показатели	Диагностические средства, инструментарий	Год реализации программы	Сроки проведения
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками – формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; – усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения 	<p>Прогнозируемый воспитательный результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знают историю развития волейбола в России -знают признаки положительного влияния занятий волейболом на укрепление здоровья, знают правила гигиены, предупреждение травматизма развитие мотивации занятия профессиональным спортом. <p>Прогнозируемый воспитательный эффект:</p> <ul style="list-style-type: none"> формирование ценности здорового и безопасного образа жизни 	<p>Комплексная методика анализа и оценки уровня воспитанности учащихся (автор Анетько Н.Г.)</p> <p style="text-align: center;">Тесты по ЗОЖ</p>	<p style="text-align: center;">1год</p> <p style="text-align: center;">1год</p> <p style="text-align: center;">2 год</p> <p style="text-align: center;">1год</p>	<p style="text-align: center;">Сентябрь- Май</p> <p style="text-align: center;">Апрель</p> <p style="text-align: center;">Май</p> <p style="text-align: center;">Май</p>
	<p style="text-align: center;">Метапредметные</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p>	<p>Прогнозируемый воспитательный результат:</p>	<p>Тест-опросник для определения уровня самооценки</p>	<p style="text-align: center;">2год</p>	<p style="text-align: center;">Октябрь</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности; – умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений ; – осознанно выбирать наиболее эффективные 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание сути занятий, умения под руководством учителя планировать свою физическую нагрузку. – умение использовать опыт занятий волейболом для организации индивидуального отдыха и досуга, – укрепление собственного здоровья, – осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; – сознательное отношение учащихся к собственному здоровью. <p>Прогнозируемый воспитательный эффект</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. - участие в спортивных соревнованиях города,района. 	<p>(С.В.Ковалев)</p> <p>Контрольные игры с заданиями.</p> <p>Выполнение отдельных упражнений с заданиями.</p> <p>Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.</p> <p>Результаты соревнований.</p> <p>Тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В.Ковалев)</p>	<p>1 год</p> <p>1-2 год</p> <p>1-2 год</p> <p>1-2 год</p>	<p>Ноябрь-Март</p> <p>Сентябрь-Май</p> <p>Май</p> <p>Март</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

	<p>способы решения учебных задач;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; – формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 		<p>Диагностика коммуникативного контроля (М.Шнайдер)</p>	1-2год	Январь
			<p>Методика определения индекса групповой сплочённости (К. Сишора)</p>	1-2 год	Апрель
				2 год	Май
	Предметные – формирование знаний о	Прогнозируемый воспитательный результат:			

	<p>роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> – создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития волейбола, спорта – умение отбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма; – приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; – умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; – формирование умений 	<p>-характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, -проявление качеств личности смелости, решимости, волю к победе.</p> <p>-определяют базовые понятия и термины, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий волейболом, форм активного отдыха и досуга;</p> <p style="text-align: center;">- Прогнозируемый воспитательный эффект:</p> <p>формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ и необходимость в ежедневных занятиях физической культурой.</p>	<p>Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.</p> <p>Мониторинг результатов обучения.</p> <p>Тестирование общефизической и специальной подготовки.</p> <p>Тестирование по теоретическому материалу.</p>	<p>1-2 год</p> <p>1-2 год</p> <p>1-2 год</p>	<p>Апрель-Май</p> <p>Май</p> <p>Февраль</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------

	<p>выполнять комплексы общеразвивающих, упражнений,</p> <p>— овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Два спортивных зала (большой и малый).
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки.
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи - 10 штук.
6. Набивные мячи - 5 штук.
7. Корзина для хранения и перевозки мячей - 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи,
9. 10 комплектов волейбольной формы (мужских и женских).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

