

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 4» г. Малая Вишера

Рассмотрено и согласовано
МО учителей физкультуры,
ОБЖ, технологии
протокол № 1 от 31.08.18

Утверждено

приказ директора МАОУ СШ
№4 № 124 от 03.09.18

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

«Волейбол»

для 7-8 классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Л.А. Александрова

2018 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре для 7 –8 х классов «Волейбол» разработана и составлена в соответствии:

- с рекомендациями «Примерной программы по физической культуре 1-11 классы В.И. Ляха: проект.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.-104с.-
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с авторской программой внеурочной деятельности «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов, М.; Просвещение 2011 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из классе. Всего 35 часов в год.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по волейбоу, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития волейбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития волейбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по волейболу, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по волейболу.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по волейболу, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о волейболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по волейболу с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы внеурочной деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по бадминтону. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке. Нападающие (атакующие) удары. Прямой нападающий удар (по ходу) Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

1. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ П/ П	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения 7 «А»		Дата проведения 7 «Б»	
			план	факт	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. История развития игры волейбол. Правила игры.	1				
2	Правила игры в волейбол. Методика судейства.	1				
3	Стойка игрока(исходное положение). Игра в пионербол.	1				
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игра в пионербол	1				
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игра в пионербол	1				
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра в пионербол.	1				
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра в пионербол.	1				
8	Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх(в опорном положении). Пионербол с элементами волейбола.	1				
9	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1				
10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1				
11	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1				
12	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1				
13	Нижняя прямая подача.	1				
14	Передача снизу двумя руками над собой.	1				
15	Передача снизу двумя руками над собой.	1				
16	Передача снизу двумя руками в парах.					
17	Передача снизу двумя руками в парах.	1				

18	Нижняя прямая подача.	1				
19	Верхняя подача	1				
20	Верхняя подача	1				
21	Подача в прыжке	1				
22	Прямой нападающий удар (по ходу)	1				
23	Прямой нападающий удар (по ходу)	1				
24	Прямой нападающий удар с переводом вправо(влево). Учебная игра.	1				
25	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1				
26	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1				
27	Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.	1				
28	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1				
29	Групповое блокирование. Учебная игра.	1				
30	Страховка при блокировании. Учебная игра.	1				
31	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
32	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
33	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
34	Двусторонняя учебная игра	1				
35	Двусторонняя учебная игра. Судейство игры.	1				

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ П/П	Тема занятия	Кол – во часов	Дата проведения 8 «А»		Дата проведения 8 «Б»	
			план	факт	план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. История развития игры волейбол. Правила игры.	1				
2	Правила игры в волейбол. Методика судейства.	1				
3	Стойка игрока (исходные положения)	1				
4	Перемещение в стойке приставными	1				

	шагами: правым и левым боком, лицом вперёд					
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	1				
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра в пионербол.	1				
7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1				
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1				
9	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1				
10	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1				
11	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1				
12	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1				
13	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1				
14	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1				
15	Передача снизу двумя руками над собой	1				
16	Передача снизу двумя руками в парах					
17	Нижняя прямая	1				
18	Нижняя прямая подача.	1				
19	Верхняя подача	1				
20	Верхняя подача	1				
21	Подача в прыжке	1				
22	Подача в прыжке	1				
23	Прямой нападающий удар (по ходу)	1				
24	Прямой нападающий удар с переводом вправо(влево). Учебная игра.	1				
25	Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1				
26	Приём сверху двумя руками	1				
27	Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.	1				
28	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1				
29	Групповое блокирование. Учебная игра.	1				
30	Страховка при блокировании. Учебная игра.	1				

31	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
32	Групповые тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
33	Командные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1				
34	Двусторонняя учебная игра	1				
35	Двусторонняя учебная игра. Судейство игры.	1				