

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"

Рассмотрена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры от «__»_____20__ г, протокол №__ . Руководитель ШМО _____ (_____)	Согласовано на методическом совете Протокол №__ от «__»_____20__ г. Заместитель директора по ВР МКОУ _____ (Н.В. Скогорева)	Утверждена на заседании педагогического совета школы Протокол №__ от «__»_____20__ г. Председатель педагогического совета _____ (Н.В. Карагодина)
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по физкультурно-оздоровительному направлению

« Волейбол »

для учащихся 5 «А», 5 «Б» классов

на 2018 - 2019 учебный год

учителя физической культуры I кв. категории

Рогова Андрея Владимировича

**Введена в действие
приказом от**

«__»_____20__ г. №__

Директор школы

_____(Н.В. Карагодина)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5 классов разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- 1.ФГОС ООО .Приказ МО РФ № 1897 от 17.12.2010
2. Учебный план образовательного учреждения на 2018/2019 учебный год
- 3.Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы)
- 4.Методические рекомендации (Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-М.:Просвещение.2012)
5. Примерная программа по организации внеурочной деятельности учащихся основной школы (М., Просвещение, 2010 г.)
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич). М.:Просвещение, 2010г Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель:

- *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.Оздоровительные задачи

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательные задачи

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделу «Волейбол» школьной программы.

Рабочая программа разработана для учащихся 5 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» и рассчитана на 1 год обучения , 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты

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;

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

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

Содержание программы

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
- **Контрольные игры и соревнования:**
- **теоретическая часть**
- Правила соревнований
- **практическая часть:**
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

Учебно-тематический план

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Волейбол	5
3	Общефизическая подготовка	9
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	10
	Контрольные испытания	1
6	итого	34

Календарно-тематический план 5 «А», 5 «Б» классы

№	Наименование разделов и тем	Дата	
		По плану	По факту
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные	04.09	
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	11.09	
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ	18.09	
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	25.09	

5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами	02.10	
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	09.10	
7	Медленный бег, разновидность бега Верхняя передача мяча.	16.10	
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	23.10	
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения	06.11	
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	13.11	
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические	20.11	
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры Контрольные	27.11	
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача	04.12	
14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	11.12	
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	18.12	
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	25.12	
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами	15.01	
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	22.01	
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча	29.01	
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами	05.02	
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения,	12.02	
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .	19.02	
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специальные беговые упражнения, подвижные игры.	26.02	
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ.	05.03	
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	12.03	
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с	19.03	
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	09.04	
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.	16.04	

29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	23.04	
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	30.04	
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Нижняя подача.	07.05	
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча.	14.05	
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	21.05	
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.	28.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.
6. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.