

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

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

Учебная рабочая программа
внеурочной деятельности

по физкультурно-оздоровительному направлению

« Волейбол»

для **8 «Б»** класса

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)

п.Касторное,2018.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8 класса 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.*

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.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и

предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. В связи с праздничными днями в программу внесены изменения. Программа рассчитана на 33 часа.

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)	5,8-5,1	6,1-4,9
2	Челночный бег	9,0-8,3	9,9-8,6
3	Прыжок в длину с места (см)	160 -210	145-200
4	Подтягивание	2-9	5-17

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	2
2	Волейбол	9
3	Общефизическая подготовка	6
4	Специально физическая подготовка	7
5	Подвижные и спортивные игры	10
6	итого	34

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности.	03.09	

2	Упражнения по физической подготовке (на развитие гибкости, координационных способностей)	10.09	
3	Упражнения по физической подготовке (на развитие скоростных способностей)	17.09	
4	Подвижные игры и эстафеты на развитие физических способностей	24.09	
5	Контрольные упражнения по физической подготовке: бег 15-30м с высокого старта	01.10	
6	Контрольные упражнения по физической подготовке: челночный бег 5х6	08.10	
7	Упражнения в технике нападения: бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	15.10	
8	Стойка игрока	22.10	
9	Перемещения в стойке приставными шагами	12.11	
10	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	19.11	
11	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	26.11	
12	Контрольное упражнение: точность передачи мяча через сетку в прыжке	03.12	
13	Нижняя прямая подача мяча	10.12	
14	Нижняя прямая подача мяча	17.12	
15	Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов передачи и подачи мяча	24.12	
16	Контрольное упражнение на точность первой передачи (приём подачи)	14.01	
17	Приём мяча снизу двумя руками	21.01	
18	Приём мяча снизу двумя руками	28.01	
19	Приём мяча сверху двумя руками	04.02	
20	Приём мяча сверху двумя руками	11.02	
21	Контрольное упражнение: точность подач в гимнастические обручи	18.02	
22	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	25.02	
23	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	04.03	

24	Игры и эстафеты на закрепление тактических действий	11.03	
25	Игры и эстафеты на закрепление тактических действий	18.03	
26	Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий	08.04	
27	Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий	15.04	
28	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	22.04	
29	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам	29.04	
30	Игры, развивающие физические способности	06.05	
31	Игры, развивающие физические способности	13.05	
32	Контрольные упражнения по физической подготовке: бег 15-30м с высокого старта	20.05	
33	Контрольные упражнения по физической подготовке: челночный бег 5х6	27.05	

Методическое обеспечение

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. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. -М.: Просвещение. 2012
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 1988г.
7. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.