

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании
методического Совета
Протокол № 1
от
«29» августа 2016 года

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от
«30» августа 2016 года.



«Утверждаю»
Директор школы
Е. И. Сивых.
Приказ № 263
«31» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
детского объединения
«Волейбол»

3 года обучения

**п. Маслова Пристань
2016**

Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в личной мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, организованность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, умение быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы «Волейбол»

Теоретические занятия

Волейбол – цели и задачи

История возникновения и развития волейбола.

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

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 парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме 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 проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

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

Итоговое занятие.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			
		Всего	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения и развития волейбола.	1,5	0,5	0,5	0,5
3	Предупреждение травматизма. Гигиена	1,5	0,5	0,5	0,5
4	Правила соревнований, их организация и проведение	4	4	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	30	10	12	12
6	Основы техники и тактики игры	34	12	13	13
7	Контрольные игры и соревнования	12	4	4	4
8	Контрольные испытания	2	2	2	2
9	Итоговое занятие.	3	1	1	1
	Итого	102	34	34	34