

ПРИНЯТО

решением

Педагогического совета

ГБОУ лицея №226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 28.08.2018



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 71 от

01.09.2018

Директор ГБОУ

лицея № 226

Т.В. Семенова



Рабочая программа курса внеурочных занятий

«Волейбол»

5-8 класс

2018-2019 учебный год

102 часа в год

Разработал

Махов Д.В.

учитель физической культуры

первой

квалификационной категории

Санкт-Петербург

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ГБОУ лицей №226 реализует Образовательную программу основного общего образования, обеспечивающую дополнительную (углублённую) подготовку обучающихся по предметам технического профиля. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основные образовательные программы начального общего и среднего общего образования реализуются образовательным учреждением, в том числе, и через **внеурочную деятельность**. Одно из направлений **внеурочной деятельности**. – спортивно-оздоровительное.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по волейболу нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия волейболом являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по волейболу составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по волейболу воспитанник будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Количество учеников в секции — 10-15 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цели занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления
- на районных соревнованиях.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов	Общее число часов
1.	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	2
2.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	2
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
4.	Практические занятия:	96
	ИТОГО	102

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Овладевать системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями 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;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6.0	5.8	4.9	6.5	6.2	5.0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.3	9.0	8.3	9.0	9.6	8.8
3.	Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места (см)	140	160	195	130	150	185
4.	Выносливость	Бег 1000 м	5.15	4.45	4.20	5.30	5.10	4.45
5.	Гибкость	Наклон вперёд	+ 2 см	+6 см	+ 14см	+5 см	+8 см	+ 16см
6.	Силовые	Подтягивание на высокой. и низкой перекладине	1 раз	4 раза	7 раз	4 раза	11раз	20 раз