

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

Рассмотрено на заседании
МО классных руководителей
Протокол № 1 от 28.08.2017
Руководитель МО классных
руководителей _____
Мерзликина Е.Н.

Согласовано:

заместитель директора по
ВР Мерзликина Е.Н.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей № 6»
Шапилова Л.М.

Приказ № 184 от 09.08.2017 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Золотая сетка» волейбол
спортивно-оздоровительное направление
(для учащихся 5-7 классов)
на 2017 – 2018 год**

Составитель:
Анохина Любовь Ивановна,
учитель физической культуры

Рубцовск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Золотая сетка» составлена на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г.;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 6»;
- ✓ Годового календарного учебного графика;
- ✓ Плана внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 6»;
- ✓ Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности;
- ✓ учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

Данная программа, разработана для обучающихся 5 классов МБОУ «Лицей №6» города Рубцовска.

Цель и задачи курса «Золотая сетка»

Цель:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению обучающихся 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. Оздоровительная задача.

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.

Общая характеристика курса «Золотая сетка»

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы лицея.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет

оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Программа «Золотая сетка» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к обучающимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Особенности организации учебного процесса

Программа рассчитана на 2017-2018 учебный год, 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Возрастная группа: программа ориентирована на 5-8 классы МБОУ «Лицей №6». Особенности набора детей – обучающиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача). Количество обучающихся – 12-15 человек.

В зависимости от индивидуальных возможностей обучающихся или при невозможности провести 35 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Планируемые результаты курса «Золотая сетка»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- ✓ потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- ✓ умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- ✓ спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- ✓ стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Содержание курса «Золотая сетка»

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

- ✓ Основы знаний.
- ✓ Общая физическая подготовка.
- ✓ Специальная подготовка.
- ✓ Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует

формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке.

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
Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса

Место проведения: спортивный зал лицея, спортивная площадка.

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Золотая сетка» 5 класс 2017-2018 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	История развития волейбола	1	Беседа	07.09.	

2.	Правила игры и методика судейства	1	Учебная игра	14.09	
3.	Техническая подготовка волейболиста	1	Учебная игра	21.09	
4.	Техника игры в волейбол	1	Учебная игра	28.09	
5.	Физическая подготовка	1	Учебная игра	05.10	
6.	Методика тренировки волейболистов	1	Учебная игра	12.10	
7.	Стартовые стойки	1	Учебная игра	19.10	
8.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Учебная игра	26.10	
9.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1		09.11	
10.	Обучение технике нижней прямой подачи	1	Учебная игра	16.11	
11.	Обучение технике нижней боковой подачи	1	Учебная игра	23.11	
12.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	Учебная игра	30.11	
13.	Обучение технике верхней боковой подаче	1	Учебная игра	07.12	
14.	Обучение укороченной подачи	1	Учебная игра	14.12	
15.	Обучения технике верхних передач	1	Учебная игра	21.12	
16.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	Учебная игра	28.12	
17.	Обучение технике передач снизу	1	Учебная игра	11.01	
18.	Обучение технике нападающих ударов	1	Учебная игра	18.01	
19.	Обучение технике приема подач	1	Учебная игра	25.01	
20.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Учебная игра	01.02	
21.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Учебная игра	08.02	
22.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	Учебная игра	15.02	
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Учебная игра	22.02	
24.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Учебная игра	01.03	
25.	Обучения тактике нападающих ударов	1	Учебная игра	15.03	
26.	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	Учебная игра	22.03	
27.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Учебная игра. ОФП.	05.04	

28.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	Учебная игра. ОФП.	12.04	
29.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Учебная игра	19.04	
30.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	Учебная игра	26.04	
31.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	Учебная игра	03.05	
32.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Учебная игра	10.05	
33.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Учебная игра	17.05	
34.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Учебная игра	24.05	
35.	Итоги прошедшего спортивного года	1	Беседа, награждение	31.05	

Итого: 35 ч.

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Золотая сетка»
6-8 классы 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности	Дата	
				По плану	По факту
1.	История развития волейбола	1	Беседа	04.09	
2.	Правила игры и методика судейства	1	Учебная игра	11.09	
3.	Техническая подготовка волейболиста	1	Учебная игра	18.09	
4.	Техника игры в волейбол	1	Учебная игра	25.09	
5.	Физическая подготовка	1	Учебная игра	02.10	
6.	Методика тренировки волейболистов	1	Учебная игра	09.10	
7.	Стартовые стойки	1	Учебная игра	16.10	
8.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	Учебная игра	23.10	
9.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1		13.11	
10.	Обучение технике нижней прямой подачи	1	Учебная игра	20.11	
11.	Обучение технике нижней боковой подачи	1	Учебная игра	27.11	
12.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	Учебная игра	04.12	

13.	Обучение техники верхней боковой подачи	1	Учебная игра	11.12	
14.	Обучение укороченной подачи	1	Учебная игра	18.12	
15.	Обучения технике верхних передач	1	Учебная игра	25.12	
16.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	Учебная игра	15.01	
17.	Обучение технике передач снизу	1	Учебная игра	22.01	
18.	Обучение технике нападающих ударов	1	Учебная игра	29.01	
19.	Обучение технике приема подач	1	Учебная игра	05.02	
20.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	Учебная игра	12.02	
21.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Учебная игра	19.02	
22.	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	Учебная игра	26.02	
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	Учебная игра	05.03	
24.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	Учебная игра	12.03	
25.	Обучения тактике нападающих ударов	1	Учебная игра	19.03	
26.	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	Учебная игра	02.04	
27.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	Учебная игра. ОФП.	09.04	
28.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	Учебная игра. ОФП.	16.04	
29.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	Учебная игра	23.04	
30.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	Учебная игра	30.04	
31.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	1	Учебная игра	07.05	
32.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	Учебная игра	14.05	
33.	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	Учебная игра	21.05	
34.	Итоги прошедшего спортивного года	1	Беседа, награждение.	28.05	

Итого: 34 ч.