

Частное общеобразовательное учреждение
«Санкт – Петербургская школа «ГТИШБ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей

С. С. Свастыкина

Протокол № 1

от «31» августа 2018 г.

ПРИНЯТА

Педсоветом ЧОУ СПб

ШТТИШБ

Протокол № 1 от «31»

августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Приказ № 34

от «31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

"Подвижные игры: спортивная подготовка"

Для 7 класса

спортивно-оздоровительное направление

НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы

Кривенкина Надежда Васильевна

Санкт-Петербург

2018

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по ФГОС, для учащихся 7 класса и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на

социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов:

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры: спортивная подготовка - Волейбол» для учащихся 7 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программа является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. 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, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной

обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель программы: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физического развития.
- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

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.

Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и метапредметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - 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 ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы: словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

- игровая
- группового взаимодействия
- личностно-ориентированная
- проблемного обучения
- проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Мета предметные результаты освоения физической культуры:

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

- Учиться работать по определенному алгоритму;

- Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;

- Слушать и понимать речь других;

- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

- Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол» — это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Формы и способы проверки результативности

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных

упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны

знать:

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.

выполнять прыжок в длину с места.

выполнять кросс без учета времени.

выполнять поднимание туловища за 30 сек.

выполнять бег 30 м /5х6/

- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.

- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Содержание		Всего часов	Количество часов	
		часов	теория	практика
1	Введение	В процессе занятий		
	История	2		
2	Освоение элементов техники игры в волейбол	13	2	11
3	Организация деятельности по общефизической подготовке	7	1	6

4	Организация деятельности по специально физической подготовке	7	1	6
5	Подвижные и спортивные игры –условие повышения мотивации к занятиям в спортивной секции	5	1	4
	итого	34	5	29

Содержание программного материала

Введение:

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Основы техники и тактики волейбола.

Освоение элементов техники игры в волейбол:

Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

Нижняя прямая подача;

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-Взаимодействие игроков у сетки.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	
11.	Нижняя прямая	1	
12.	Верхняя прямая	1	
13.	Учебная игра Волейбол	1	

14.	Подача в прыжке	1	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	1	
18.	Прием мяча сверху двумя руками	1	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой	1	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	1	
21.	Учебная игра Волейбол	1	
22.	Одиночное блокирование	1	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	
24.	Страховка при блокировании	1	
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	
27.	Учебная игра Волейбол	1	
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	1	
29.	Двухсторонняя учебная игра	1	
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
31.	Игры развивающие физические способности	1	
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1	
34.	Игра Волейбол.	1	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2013.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2014.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2014.

6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2015.

7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для учителя:

1. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Чайковский-2013г.

2. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Чайковский-2013г.

3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2013Ю
Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. М-2014г.

4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Основная литература для обучающихся: Учебник для учащихся 5-7х М.Я. Виленский

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 штуки |
| 2. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 12 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |
| 7. Рулетка измерительная | 1 штука |
| 8. Аптечка | |

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ