**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Исаклы**

**муниципального района Исаклинский Самарской области**

**«**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительной направленности**

**« Волейбол»**

**для учащихся 3 класса**

**2014/2015 учебный год**

**Составлено учителем**

**физической культуры**

**Михеевой Ольгой Николаевной**

**с. Исаклы**

**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. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 2 класса разработана  на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И.  Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

**-**Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

* ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
* ***способствовать вовлечению учащихся 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.Образовательная задача.*

* 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.Воспитательная задача.*

* Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
* Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» 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 формирование 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.

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 распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся 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.).

**Место программы в учебном плане.**

Программа     соответствует    федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 класса. Рассчитана  на 34 учебных недели по 2 часа м с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

***Режим занятий*:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю по 2 часа.

***Место проведения***: спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей*** – учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

***Количество обучающихся*** – 12-15 человек.

***Формы занятий*** – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

***Формы контроля* –** опрос*,* тесты-практикумы.

**Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Программный материал | Количество часов |
| 1 | Теоретические сведения | 2 |
| 2 | Волейбол | 6 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 6 |
| 4 | Специально физическая подготовка | 8 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
|  | Контрольные испытания | 2 |
| 6 | итого | 34 |

**Содержание программы**.

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.

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

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

*В разделе «обшефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Обшефизическая 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.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

.

* Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
* Место и время проведения общеразвивающих и специальных  
  упражнений во время тренировочных занятий.
* -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и  
  специальных упражнений для различных видов спорта.
* Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее  
  физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
* Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов,  
  снарядах и со снарядами в парах.
* Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной  
  реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
* Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной  
  интенсивности.
* Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими  
  требованиями к координации и амплитуде движений.

**Планируемый результат освоения программы «Волейбол».**

ЛИЧНОСТНЫЕ.

* положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
* понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научаться:**

* 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

* Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
* Понимать цель выполняемых действий
* Различать подвижные и спортивные игры
* Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Дата | Часы |
| 1 | Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания. | сентябрь | 1 |
| 2 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. |  | 1 |
| 3 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол |  | 1 |
| 4 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча |  | 1 |
| 5 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | октябрь | 1 |
| 6 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  | 1 |
| 7 | Медленный бег, разновидность бегаВерхняя передача мяча. Пионербол |  | 1 |
| 8 | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  | 1 |
| 9 | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук. | ноябрь | 1 |
| 10 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ.Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  | 1 |
| 11 | Прыжок с двух ногой с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения |  | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения, подвижные игры |  | 1 |
| 13 | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. | декабрь | 1 |
| 14 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры |  | 1 |
| 15 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | январь | 1 |
| 16 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  | 1 |
| 17 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | 1 |
| 18 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  | 1 |
| 19 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол | февраль | 1 |
| 20 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | 1 |
| 21 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол |  | 1 |
| 22 | Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол |  | 1 |
| 23 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | март | 1 |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол |  | 1 |
| 25 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча |  | 1 |
| 26 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | 1 |
| 27 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол | апрель | 1 |
| 28 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача. |  | 1 |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола |  | 1 |
| 30 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | 1 |
| 31 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. | май | 1 |
| 32 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол. |  | 1 |
| 33 | Разновидность прыжков. ОРУ.  Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. |  | 1 |
| 34 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания. |  | 1 |
|  | **Итого: 34** |  | 34 |

**Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 2 штуки

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастическая стенка 10 пролетов

4. Гимнастические маты 10 штуки

5. Скакалки 12 штук

6. Мячи волейбольные 15 штук

7. Мячи набивные (масса 1кг) 3 штук

**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

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание требований (виды испытаний)** | **Мальчики** | **девочки** |
| 1 | Бег 30м с высокого старта (с) | 5,7 | 6,0 |
| 2 | Бег 30м (6х5) (с) | 12,0 | 13,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 150 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) | 40 | 35 |
| 7 | Метание набивного мяча (1кг) из-за головы  двумя руками (м):  сидя  стоя | 5.0  7.0 | 4.0 6.0 |

**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 |

**Список литературы**

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.

1. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
2. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
3. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
4. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.