

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» РТ



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
ОФП с элементами волейбола
8-9 класс.**

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	5
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ (ПОУРОЧНОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ	
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	7
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	8

ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст детей: 14-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Направление внеурочной деятельности: валеология.

Вид внеурочной деятельности: спортивные занятия.

Современное общество формирует новую систему ценностей, в которой обладание знаниями является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования. Оно нуждается в человеке, способном мыслить самостоятельно, быть готовым как к индивидуальному, так и к коллективному труду, осознавать последствия своих поступков для себя, для других людей и для окружающего мира. Приоритетным направлением ФГОС второго поколения является развитие потенциала личности. В свою очередь, для реализации нового образовательного стандарта необходима специально организованная деятельность по его введению в образовательную практику. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Данная программа построена по линейному принципу и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г № 1089 « Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования» (ФГОС) и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
2. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
3. Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023-2024 учебный год»
4. Школьный учебный план на 2023-2024 учебный год.
5. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2011г.
6. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания программы.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из сложных ситуаций
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Метапредметные результаты:

- Освоения способов решения проблем творческого и поискового характера
- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Предметные результаты:

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела), показателями развития основных двигательных качеств
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)
- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное)

Ожидаемые результаты

К концу учебного года обучения воспитанники будут:

- Знать правила безопасности на занятиях по Общей Физической Подготовке
- Знать правила по волейболу.
- Будут способны выполнять упражнения ,требующие гибкости, выносливости , быстроты и координации движений
- Уметь играть в команде
- Находчивыми и активными
- Доброжелательными и отзывчивыми
- Обладать лидерскими качествами

- Демонстрировать уровень физической подготовленности

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительной особенностью данной программы является углубленное обучение нескольким видам спорта (волейбол и спортивные игры).

Используя эту программу, педагог имеет возможность создать универсальный спортивный коллектив для комплектования команд школы по видам спорта и участие их в спартакиаде школьников.

Формы занятий:

Тренировки, игры, соревнований, открытые занятия.

Форма организации деятельности детей на занятии

Групповая

Режим занятий

Занятия проходят в соответствии с тематическим планированием.

Приёмы и методы

- Словесные (рассказ, беседы)
- Наглядные (показ, демонстрация)
- Практические (выполнение задания, игра, соревнование)

Способами определения результативности

являются зачетное занятие, тестирование (проводится 2 раза в год : в начале и в конце года), соревнования.

Задачи:

Образовательные

- Научить правилам безопасности на занятиях
- Научить правилам игры в волейбол ,футбол, баскетбол
- Сформировать систему знаний, умений, навыков на занятиях по волейболу.

Развивающие

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость и координационные способности
- Развивать находчивость и познавательную активность
- Развивать лидерские качества

Воспитательные

- Воспитать нравственные качества (доброжелательность, отзывчивость)
- Содействовать социальной адаптации ребенка

Ожидаемые результаты

К концу учебного года воспитанники будут

- Знать правила безопасности на занятиях по Общей Физической Подготовке
- Знать правила игры в волейбол.
- Будут способны выполнять упражнения ,требующие гибкости, выносливости , быстроты и координации движений
- Уметь правильно дышать во время длительного бега
- Уметь выполнять сложно-координированные движения в среднем темпе и быстром темпе
- Уметь играть в команде
- Находчивыми и активными

- Доброжелательными и отзывчивыми
- Обладать лидерскими качествами
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

№ п/п	Наименование раздела	Всего
1	Вводное занятие	1
2	Волейбол	15
3	Подвижные и спортивные игры	17
4	Итоговое занятие	1
	Итого	34

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание.

4. Тема: Подвижные и спортивные игры.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в волейбол. Техника выполнения волейбольных упражнений.

Практика. Волейбол – перемещение приставными шагами, подача нижняя и боковая. Приём снизу, сверху.

5. Тема: Итоговое занятия.

Теория. Подведение итогов работы за год. Правила соревнований в форме: деление группы на 2 равные по физической подготовке команды.

Практика. Эстафеты с волейбола.

Тематическое (поурочное) планирование для 8-9 класса.

№ п/п	тема	Дата проведения
1	Тема	
2	Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ	
3	Волейбол: Стойки и передвижения игрока	
4	Волейбол. Основные правила игры.	
5	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(прием и передача мяча, перемещения)	
6	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(прием и передача мяча, перемещения)	
7	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(прием и передача мяча, перемещения)	
8	Волейбол: Комбинации из разученных элементов	

9	Волейбол: Комбинации из разученных элементов	
10	Волейбол: Комбинации из разученных элементов	
11	Волейбол: Передачи мяча над собой	
12	Волейбол: Передачи мяча над собой	
13	Волейбол: Передачи мяча над собой	
14	Волейбол: Нижняя прямая подача,	
15	Волейбол: Нижняя прямая подача,	
16	Волейбол: Игра по упрощенным правилам	
17	Волейбол: Игра по упрощенным правилам	
18	Волейбол: Передача мяча во встречных колоннах	
19	Волейбол: Передача мяча во встречных колоннах	
20	Волейбол: Отбивание мяча кулаком через сетку	
21	Волейбол: Отбивание мяча кулаком через сетку	
22	Волейбол: Отбивание мяча кулаком через сетку	
23	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(подача, нападающий удар.)	
24	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(подача, нападающий удар.)	
25	Волейбол. Овладение двигательными действиями.(подача, нападающий удар.)	
26	Волейбол. Техника приема и передачи мяча	
27	Волейбол. Техника приема и передачи мяча	
28	Волейбол: Подвижная игра с элементами волейбола	
29	Волейбол: Подвижная игра с элементами волейбола	
30	Волейбол: Подвижная игра с элементами волейбола	
31	Волейбол: Игра в мини-волейбол	
32	Волейбол: Игра в мини-волейбол	
33	Волейбол. Учебная игра.	
34	Волейбол. Учебная игра.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Лях В.П., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы; Москва: Просвещение 2011 г
2. Киселев П.А, Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель 2008г
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: ВАКО 2007г
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: ВАКО 2007

5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: ВАКО, 2009г
6. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: Учитель 2008г
7. Лях В.И, Зданевич А.А. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся Волгоград: Учитель, 2012г
8. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
9. Гатман Б., Финнеган Т. Всё о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ Астрель, 2006
10. Туров Б. Им покорился Олимп. -М.: ФиС, 2008
11. Малов В.И. Сто спортивных достижений. -М.:«Вечер», 2007

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

- *Педагогические разработки:*

Беседы

- *Информационные материалы:*

диски, кассеты.

Для успешных занятий необходимо иметь:

Хорошо проветриваемый спортивный зал,

Аудио и видео средства.

Мячи волейбольные, набивные мячи.