

АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 6» г. Воркуты
(МОУ «Гимназия № 6» г. Воркуты)
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКӦНСА
АДМИНИСТРАЦИЯ
«6 №-а гимназия» Воркута карса муниципальной велӧдан учреждение
169900, Республика Коми, г.Воркута, ул. Парковая, д.20-а тел. (82151) 3-91-11
E-mail:gimnaziya6@mail.ru

РАССМОТРЕНА

гимназическим методическим объединением
учителей музыки, ИЗО, технологии, ОБЖ,
физической культуры
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Гимназия № 6»
г. Воркуты
_____ Н.В. Хмарук
«31» августа 2023 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Серебряный мяч»

срок реализации программы: 1 год

Программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
среднего общего образования
(в действующей редакции)

Составитель:

Урбанович Александр Владимирович,
учитель физической культуры

Воркута
2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Введение	2
1.2.	Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности	4
1.3.	Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий	5
1.4.	Содержание программы и методические рекомендации	6
2.	Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности	14
2.1.	Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	16
2.2.	Требования к знаниям и умениям, которые могут приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	17
2.3.	Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности	18
3.	Материально-техническое обеспечение	19
4.	Список литературы	21
5.	Тематическое планирование	22
6.	Календарно-тематическое планирование	23
7.	Приложение	27

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Серебряный мяч» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 классах.

Игра волейбол занимает важное место в системе физического воспитания в Российской Федерации. Волейбол введён в учебные программы физического воспитания в школах, лицеях, колледжах и высших учебных заведениях. Волейбол широко используется в качестве действенного средства оздоровительного характера в домах отдыха, санаториях и лечебных учреждениях. Популярность волейбола делает его одним из важнейших средств всестороннего физического развития и активного отдыха населения. Важно значение волейбола в физическом воспитании детей и подростков. Спортивные игры предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

В настоящей программе представлены задачи работы в группе начальной подготовки; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической игровой подготовке; распределение времени на перечисленные компоненты; количество тренировочных и соревновательных дней; поурочное распределение программного материала и последовательность его изучения.

В программе используются коллективные и индивидуальные формы тренировочного обучения. Коллективные занятия проводятся в виде тренировки под руководством учителя, индивидуальные в виде индивидуальной тренировки под руководством тренера-учителя (для всей команды, группы или отдельных спортсменов и самостоятельной тренировки).

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263>)

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С. Савинов].—2-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2010. — 204 с. - (Стандарты второго поколения).

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «В мире баскетбола» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровитель-

ному направлению «Серебряный мяч» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- подготовить учащихся к соревнованиям на первенство школ города, повышение их квалификации.
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- развитие качеств, необходимых волейболисту – быстроты, ловкости, силы, выносливости.
- обучение основам техники перемещения и стоек, передачи и приёму мяча, подачи, нападающему удару и блокированию, падению, а так же совершенствование этих действий.
- обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- приучение к игровым условиям.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группе – соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым решение задач направленных не только на формирование навыков и развитию определённых двигательных качеств, но и воспитание морально-волевых, эстетических и интеллектуальных качеств личности учащегося.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Серебряный мяч» предназначена для учащихся 5-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале гимназии. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Серебряный мяч» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительно-му направлению «В мире баскетбола» предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Учебный план секционных занятий по волейболу

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Классы				
			5-й	6-й	7-й	8-й	9-й
1	Теоретическая	10	2	2	2	2	2
2	Техническая	122	24	24	24	24	26
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	10	2	2	2	2	2
	2.2 Приём и передача мяча	22	8	6	4	2	2
	2.3 Передачи мяча	40	4	6	8	10	12
	2.4 Подачи мяча	50	10	10	10	10	10
3	Тактическая	78	12	14	16	18	18
	3.1 Действие игрока в защите	38	8	8	8	8	6
	3.2 Действие игрока а нападении	40	4	6	8	10	12
4	Физическая	80	20	18	16	14	12
	4.1 Общая подготовка	60	16	14	12	10	8
	4.2 Специальная подготовка	20	4	4	4	4	4
5	Участие в соревнованиях	40	8	8	8	8	8
6	Тестирование	20	4	4	4	4	4
	Итого	350	70	70	70	70	70

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице 3*. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 90 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Таблица 3

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая	30
	2.1 Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2 Приём и передача мяча	7
	2.3 Передача мяча	8
	2.4 Подача мяча	12
2	Тактическая	15
	3.1 Действие игрока в защите	7
	3.2 Действие игрока а нападении	8
3	Физическая	25
	4.1 Общая подготовка	15
	4.2 Специальная подготовка	10
4	Участие в соревнованиях	20

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Содержательное обеспечение разделов программы

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная подготовка (техническая, тактическая и игровая).

Сообщение знаний учащимся направленно на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В раздел **«Основаы знаний»** включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта.

В разделе « **Общая физическая подготовка** » даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

В разделе « **Специальная подготовка** » представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам.

5-6-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

7-8-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

9-й класс

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Содержание учебного материала

Основы знаний: (3 часа)

1. Техника безопасности и гигиенические требования.
2. История развития волейбола (в т. ч. РФ и РК).
3. Техника двигательных действий.
4. Основные технические действия в игре
5. Индивидуальные тактические действия.
6. Командные тактические действия.
7. Основы судейства.

Общезначительная подготовка: (18 часов)

1. Упражнения на развитие физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные упражнения для волейболистов.

Техническая подготовка: (80 часов).

1. Верхняя передача (над собой, у стены, за голову назад, с поворотом вокруг себя, в парах с набрасыванием, в парах с двух сторон, через сетку).
2. Нижняя передача или приём мяча снизу (над собой, у стены, с поворотами вокруг себя, в парах с двух сторон, через сетку, приём мяча с подачи, приём мяча в падении).
3. Прямая нижняя подача (с середины площадки и обычная, кулаком и ладонью).
4. Боковая нижняя подача (с середины площадки и обычная, кулаком и ладонью).
5. Прямая верхняя подача (с середины площадки и обычная, кулаком и ладонью).
6. Нападающий удар (в парах, у стены, через сетку с чужой руки, со своего набрасывания, с чужого набрасывания, с паса).
7. Блокирование (одиночное, двойное).

Тактическая подготовка: (8 часов)

1. Действия в защите (страховка – 6 оттянутый, 6 подтянутый, под блоком).
2. Действия в нападении (удары с переводами, обманные удары, накаты, «волна»), «эшелон», укороченный пас в 3, «прострел» в 4, нападение с задней линии).

3. Поддачи (по зонам, с заслоном, укороченные, «свечи», кручёные, силовые, планирующие).

Контрольные игры: (8 часов)

1. Школьные.
2. Товарищеские.
3. Городские.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по баскетболу по классам представлено в таблице 2.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Серебряный мяч» учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Серебряный мяч» учащиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу

2.3. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Подача на точность	3	3	4					
2	Передача из зоны 3 в зону 4	3	3	4					
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2	3	3	4				
4	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7		
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3	4	3	4	6	6
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6	
	Подача на точность в прыжке							3	3
8	Блокирование одиночное нападающего удара					2	3	4	5
9	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4								3
10	Нападающий удар				3	4	4	5	4

3. Материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д

5	Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. Издательский дом "Академия". 2007 г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на-Дону, издательство "Феникс", 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
15	Аудиозаписи	Д
16	Мультимедийный компьютер	Д
17	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
18	Стенка гимнастическая	Г
19	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
20	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
21	Палка гимнастическая	К
22	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
23	Скакалка детская	К
24	Гантели	Г
25	Щиты баскетбольные универсальные	Д
26	Кубики	Г
27	Обруч детский	Г
28	Жилетки игровые	Г
29	Баскетбольные щиты	Д
30	Аптечка	Д
31	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
32	Конус сигнальный	Г
33	Насос ручной	Д

4. Список литературы

1. «120 уроков по волейболу». Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры (для занятия с начинающими) под ред. Ю. Д. Железняка. Физкультура и спорт. М. 1999 г.
2. Волейбол. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ под ред. Ю. Д. Железняка. Физкультура и спорт. М. 2005 г.
3. Подготовка юных волейболистов. Учебное пособие для тренеров под ред. Ю. Д. Железняка. Физкультура и спорт. М. 1998 г.

4. Программа для детских спортивных школ. М. 2010 г Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.сая подготовка -119
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
9. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
10. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

5. Тематическое планирование

Таблица 3

Учебно тематический план

п/н	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	В процес-		Собеседование
			се заня-		

			тий		
2	Способы двигательной деятельности: - общефизическая подготовка - техническая подготовка - тактическая подготовка	100 18 80 5	В процес- се заня- тий	100	Тесты Соревнования Соревнования
3	Контроль	7		3	Соревнования
	Итого	108	2 В процес- се заня- тий	103	

6. Календарно-тематическое планирование
Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)

№ урока п.п.	Тема урока	Часы
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2	Техника нижних передач. Игра	1
3	Групповые упражнения. Игра	1
4	Упражнения в движении. Учебная игра	1
5	ОФП. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1

6	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
7	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
8	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
9	ОФП. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
13	ОФП. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
16	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
17	ОФП. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
18	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
19	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
21	ОФП. Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
22	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
24	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
25	ОФП. Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
27	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
28	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
29	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
30	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
31	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
32	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
33	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1

34	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
35	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1

7. Приложения

Приложение 1

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с правилами игры, получают представления о судействе игры, же-

стов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Приложение 2

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными ша-

гами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.