Муниципальное образовательное учреждение

"Средняя школа №1"

г. Гаврилов-Ям

Ярославской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Средней школы №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Поздышева Г.А.

"\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

 *(Число, месяц, год)*

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по физической культуре

**"Быстрее. Выше. Сильнее"
Волейбол**

для учащихся 5-х классов

Направление: спортивные игры

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

***Руководитель:***

учитель физической культуры
Сомов Артём Алексеевич

г. Гаврилов-Ям

2019-2020 учебный год

**I. Пояснительная записка**

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

 Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

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

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Быстрее. Выше. Сильнее»** предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классах.

Волейбол– игровой вид спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Данная спортивная игра улучшает работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол и баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

***Цель и задачи обучения****, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности:*

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению **«Быстрее. Выше. Сильнее»** может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению **«Быстрее. Выше. Сильнее»** носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация волейбола и баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к спортивными играми;
* обучение технике и тактике игры в волейбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению **«Быстрее. Выше. Сильнее»** предназначена для обучающихся 5 классов. 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 или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Планируемые результаты освоения обучающимися 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 обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Быстрее. Выше. Сильнее»** 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 **«Быстрее. Выше. Сильнее»** - 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 обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

**II. Учебно-тематический план курса «Быстрее. Выше. Сильнее»**

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Перемещения | 9 |
| 2 | Верхняя передача | 5 |
| 3 | Нижняя передача | 5 |
| 4 | Приём мяча  | 6 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятия |  |
|  | Итого  | 34  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| *1* | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1ч. |
| *2* | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1ч |
| *3* | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1ч |
| *4* | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1ч |
| *5* | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1ч |
| *6* | Двусторонняя учебная игра. | 1ч |
| *7* | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1ч |
| *8* | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1ч |
| *9* | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1ч |
| *10* | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1ч |
| *11* | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1ч |
| *12* | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1ч |
| *13* | Разучивание верхней передачи мяча у стены.  | 1ч |
| *14* | Игры, развивающие физические способности. | 1ч |
| *15* | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1ч |
| *16* | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1ч |
| *17* | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1ч |
| *18* | Разучивание нижней прямой подачи. | 1ч |
| *19* | Разучивание нижней прямой подачи. | 1ч |
| *20* | Двусторонняя учебная игра. | 1ч |
| *21* | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1ч |
| *22* | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1ч |
| *23* | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1ч |
| *24* | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1ч |
| *25* | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1ч |
| *26* | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1ч |
| *27* | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1ч |
| *28* | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1ч |
| *29* | Игры, развивающие физические способности. | 1ч |
| *30* | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1ч |
| *31* | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1ч |
| *32* | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1ч |
| *33* | Двусторонняя учебная игра. | 1ч |
| *34* | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1ч |
| ***Итого:*** | **34 часа** |

**III. Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению **«Быстрее. Выше. Сильнее»** предназначена для учащихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

**IV. Методическое обеспечение внеурочной деятельности.**

*Формы организации работы с детьми:*

- Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Восстановительные мероприятия;

- Участие в матчевых встречах;

- Участие в соревнованиях;

- Зачеты, тестирования.

*Принципы организации обучения:*

- [Принцип доступности и индивидуализации](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057693);

- [Принцип постепенности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057694);

- [Принцип систематичности и последовательности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057695);

- [Принцип сознательности и активности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057691);

- [Принцип наглядности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057692).

*Средства обучения:*

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия);

- Специфические средства (физические уп­ражнения).

 *Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;

- Практический метод;

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

**V. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.