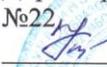


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская основная общеобразовательная школа №22

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей школы _____ Г.А. Каримова Протокол № <u>5</u> от <u>27</u> <u>мая</u> 2017г.	Утверждаю Директор МБОУ Кошурниковская ООШ №22  Н.П.Климова Приказ № <u>106</u> от <u>27</u> <u>мая</u> 2017г. 
--	--

**Рабочая программа
спортивной секции
«Волейбол»**

Учитель физической культуры:
Елов Денис Александрович
Классы: 5-7

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Волейболу составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

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.

Задачи программы:

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.

Цель программы: Изучение спортивной игры Волейбол.

Программа рассчитана на 35 недель (105 часов) в год - по 3 занятия (3 часа) в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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 распределять своё 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.).

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 «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая 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.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	3
2	Волейбол	15
3	Общефизическая подготовка	27
4	Специально физическая подготовка	24
5	Подвижные и спортивные игры	30
	Контрольные испытания	6
6	итого	105

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 5-6 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятий	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
1-3	18,09 21,09 22,09	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	3		Очная	Вводная	
4-6	25,09 28,09 29,09	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		3	Очная	Текущая	
7-9	02,10 05,10 06,10	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол		3	Очная	Текущая	
10-12	09,10 12,10 13,10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		3	Очная	Текущая	
13-15	16,10 19,10 20,10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Текущая	
16-18	23,10 26,10 27,10	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		3	Очная	Текущая	

19-21	30,10 02,11 03,11	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол		3	Очная	Теку щая	
22-24	06,11 09,11 10,11	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		3	Очная	Теку щая	
25-27	13,11 16,11 17,11	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук.		3	Очная	Теку щая	
28-30	20,11 23,11 24,11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		3	Очная	Теку щая	
31-33	27,11 30,11 01,12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		3	Очная	Теку щая	
34-36	04,12 07,12 08,12	Гимнастические упражнения, подвижные игры		3	Очная	Теку щая	
37-39	11,12 14,12 15,12	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.		3	Очная	Теку щая	
40-42	18,12 21,12 22,12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		3	Очная	Теку щая	
43-45	25,12 28,12 29,12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		3	Очная	Теку щая	
46-48	04,01 05,01 08,01	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		3	Очная	Теку щая	
49-51	11,01 12,01 15,01	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Теку щая	
52-54	18,01 19,01 22,01	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		3	Очная	Теку щая	
55-57	25,01 26,01 29,01	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол		3	Очная	Теку щая	
58-60	01,02 02,02 05,02	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Теку щая	
61-63	08,02 09,02	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,		3	Очная	Теку щая	

	12,02	пионербол					
64-66	15,02 16,02 19,02	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол		3	Очная	Текущая	
67-69	22,02 23,02 26,02	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		3	Очная	Текущая	
70-72	01,03 02,03 05,03	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		3	Очная	Текущая	
73-75	08,03 09,03 12,03	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		3	Очная	Текущая	
76-78	15,03 16,03 19,03	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Текущая	
79-81	22,03 23,03 26,03	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		3	Очная	Текущая	
82-84	29,03 30,03 02,04	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.		3	Очная	Текущая	
85-87	05,04 06,04 09,04	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		3	Очная	Текущая	
88-90	12,04 13,04 16,04	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Текущая	
91-93	19,04 20,04 23,04	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача.		3	Очная	Текущая	
94-96	26,04 27,04 30,04	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.		3	Очная	Текущая	
97-99	03,05 04,05 07,05	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		3	Очная	Текущая	
100-101	10,05 11,05	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		2	Очная	Текущая	
102	14,05	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		1	Очная	Итоговая	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.