

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Секция «Волейбол»
для учащихся 8-9 классов

Учитель: Носоченко Н. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 8-9 классов разработана на основе:- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

- программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

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.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (8-9 кл.).

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что

позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Цель:- 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. Образовательные задачи. 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. Воспитательные задачи. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8-9 класса. Рассчитана на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

Место проведения: спортивный зал школы. Количество обучающихся – 12-15 человек.

Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «Волейбол»

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.

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 «Волейбол» 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 «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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. 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, 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;
- и смогут 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.

По окончании реализации программы ожидается **достижение следующих результатов:** достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе. Победы на соревнованиях; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры; развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; укрепление здоровья учащихся; повышение функционального состояния всех систем организма; умение контролировать психическое состояние.

Предметные результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные: *Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране. *Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам. *Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.* Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные: *Иметь представление об истории развития волейбола в России; 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.

Учащиеся получат возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями. Взаимодействовать друг с другом на площадке. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Общая характеристика курса

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:

В разделе «основы знаний»: Понятия техники и тактики игры в волейбол. Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения 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.

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.

Тематический план программы

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание
1	Основы Знаний (теоретическая часть)	в ходе занятий	Основы истории развития волейбола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в волейбол (пионербол). Места занятий, инвентарь.
2	Общефизическая подготовка (практическая часть)	в течение занятия	Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и

			передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Общая физическая подготовка.
3	Специальная подготовка	34	<p>Техника нападения. 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</p> <p>Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Соревнования по подвижным играм элементами волейбола.</p> <p>Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.</p>

Содержание программы.

1. Основы знаний-1 час.

Понятия техники и тактики игры в волейбол. Основные положения правил игры в волейбол. Жесты судей.

2. Техничко-тактические приемы-6 час.

Подачи: техника выполнения нижней прямой подачи, верхней прямой подачи; ознакомление с техникой верхней боковой подачи.

3. Передачи мяча – 6 час.

Верхняя передача мяча двумя руками над собой; прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками над собой через голову. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке.

4. Блокирование – 6 час.

Техника выполнения блока. Ознакомление с техникой постановки одиночного блока. Ознакомление с техникой постановки группового блока. Отработка навыков взаимодействия игроков в блоке.

5. Комбинированные упражнения – 6 час.

Подача-прием-передача. подача-прием-передача-нападающий удар. подача-прием-передача-нападающий удар-прием-передача-нападающий удар.

6. Учебно-тренировочные игры – 6 часа.

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков.

7. Судейство игр – 4 часа.

Отработка навыков судейства школьных соревнований.

**Содержание программы
«Волейбол»**

Разделы программы	102ч. в год, (3н/ч)
1.Раздел. Теоретическая часть	
1.Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. 2.Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приёмов.	<i>в процессе учебно-тренировочных занятий</i>

<p>3.Тактические действия в волейболе. 4.Правила соревнований по волейболу. Жесты судьи.</p>	
<p>2.Раздел.Технико-тактическая подготовка. подготовка</p>	
<p>1.Перемещения. 2.Передачи мяча. 3.Подачи мяча. 4.Атакующие удары. 5.Прием мяча. 6.Блокирование атакующих ударов . 7.Тактика игры.</p>	<p>96ч.</p>
<p>3.Раздел.Физическая подготовка.</p>	
<p>Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.</p>	<p><i>в процессе учебно- тренировочных занятий</i></p>
<p>Судейская практика. Судейство игры в волейбол.</p>	
<p>Соревнования.</p>	<p>6ч.</p>

Календарно - тематическое планирование для уч-ся 8-9 класса

№ занятия	Содержание	Дата проведения	Количество часов	Виды деятельности
1	Перемещения. Стойка игрока. Перемещения в стойке: приставными шагами, правым и левым боком, спиной вперед. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять стойки и перемещения. Соблюдать правила ТБ при занятиях спортивными играми.
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.		3	Выполнять перемещения в стойке. Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.
3	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх (в опорном положении). В парах. Учебная игра.		3	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху.

4	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх из различных исходных положений. В прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
5	Передача мяча двумя руками сверху вперед-вверх в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
6	Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной, правым и левым боком в направлении передачи. Короткая и длинная передачи. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
7	Передача мяча двумя руками снизу. Передача в парах. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
8	Передача мяча двумя руками снизу в сочетании с различными перемещениями, из различных исходных положений. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
9	Передача мяча двумя руками снизу в парах и тройках с забеганием и перебеганием. Передача вдоль сетки и через сетку. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
10	Передача мяча двумя руками снизу в парах правым и левым боком в направлении передачи и с поворотом на 180 градусов. Учебная игра.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
11	Чередование передачи двумя руками сверху и передачи двумя руками снизу и применение этого чередования в учебной игре.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
12	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		3	Демонстрировать технику передачи мяча.
13	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.
14	Закрепление нижней прямой подачи. Поддачи в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю части площадки, подачи на точность. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.
15	Поддачи в зоны 1,6,5,4,2. Соревнования на большее кол-во подач подряд без ошибок. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику нижней прямой

				подачи.
16	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с различных мест «лицевой линии». И в различные зоны площадки. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.
17	Разучивание верхней прямой подачи: имитация подачи, подача в стену с расстояния 6-9 м., подачи в парах, подачи через сетку с малого расстояния. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.
18	Закрепление верхней прямой подачи. Подача через сетку из-за лицевой линии. В правую и левую половины площадки. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.
19	Закрепление верхней прямой подачи. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки; подачи на точность; в каждую из 6 зон площадки; между двух партнеров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.
20	Совершенствование верхней прямой подачи. Соревнования на большее количество подач подряд без ошибок. Учебная игра		3	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.
21	Разучивание прямого нападающего удара. Имитация, в прыжке с места и с разбега, в парах. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.
22	Прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Также из зоны 2. И наоборот нападающий удар из зоны 3 с передач из зон 2 и 4. Учебная игра		3	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара
23	Нападающий удар после встречной передачи из зоны 4(2) в зону 3, из зоны 3- в зону 4(2), из которой выполняется нападающий удар через сетку. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара
24	Нападающий удар со второй передачи. Связка 6-3-4 и 6-3-2. Учебная игра		3	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара
25	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра		3	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара
26	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		3	Уметь принимать мяч снизу.
27	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		3	Уметь принимать мяч сверху.

28	Прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.		3	Уметь принимать мяч от сетки.
29	Одиночное блокирование. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику одиночного блокирования.
30	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра		3	Осваивать и выполнять технику группового блокирования.
31	Страховка при блокировании. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять технику страховки при блокировании.
32	Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		3	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении и защите.
33	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра		3	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении и защите.
34	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		3	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении и защите.

