

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
(МОУ «СОШ № 15»)

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
«06» сентября 2022 г.

Утверждена
приказом директора
МОУ СОШ № 15
№ 01-10/220
от «06» сентября 2022г.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Возраст учащихся: 8-9 класс

Срок реализации: 2 года

Разработчик: учитель физической культуры - Кузнецова Наталья Сергеевна

г. Ухта
2022 г.

Пояснительная записка

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Занятия способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

Программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897), на основе ООП ООО МОУ « СОШ № 15», с учетом учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Цель программы: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность программы:

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы:

Отличительными особенностями волейбола являются спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние происходит в пределах установленных правил — приемов игры (техники). Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий.

Методы и приемы обучения: словесные и наглядные, методы практического обучения.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 8-9-го класса, набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Объем программы: программа курса рассчитана на 134 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Срок освоения программы: 2 года обучения

Результаты освоения программы

Личностные:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- делать выбор в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения

Метапредметные:

Познавательные:

- 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;

Регулятивные:

- 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;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Коммуникативные:

- 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).

**Содержание программы
(первый год обучения)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Основные правила игры волейбол. Волейбол – цели и задачи. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль	Познавательная	Беседа, презентация
Общая и специальная физическая подготовка.	Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. <i>Бег.</i> Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12м. Бег со сменой направления по звуковому сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Челночный бег 30,60,100 м. Кросс 500-1500м. <i>Прыжки.</i> Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	Спортивно-оздоровительная	Подвижные игры, учебно – тренировочная игра
Техническая подготовка	<i>Техника нападения.</i> Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Действия без мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар. <i>Техника защиты.</i> Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п. Прием мяча с подачи. Блокировка мяча. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Страховка при блокировании. Индивидуальные действия. Командные действия.	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков
Тактическая подготовка	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. <i>Тактика защиты.</i> Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальные действия. Командные действия.	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков

**Содержание программы
(второй год обучения)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Основные правила игры волейбол. Волейбол – цели и задачи. Правила и судейство игр по волейболу. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль	Познавательная	Беседа, презентация
Общая и специальная физическая подготовка.	Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. <i>Бег.</i> Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12м. Бег со сменой направления по звуковому сигналу. Ускорение из различных исходных положений. Челночный бег 30,60,100 м. Кросс 500-1500м. <i>Прыжки.</i> Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	Спортивно-оздоровительная	Подвижные игры, учебно – тренировочная игра
Техническая подготовка	<i>Техника нападения.</i> Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча. Действия без мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающий удар. <i>Техника защиты.</i> Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п. прием мяча с подачи. Блокировка мяча (групповая). Страховка. Прием мяча после отскока от сетки. Страховка при блокировании. Индивидуальные действия. Командные действия.	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков
Тактическая подготовка	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. <i>Тактика защиты.</i> Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальные действия. Командные действия.	Спортивно-оздоровительная	Отработка навыков

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№	Названия разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В течение курса		
3	Техническая подготовка	54		54
4	Тактическая подготовка	12		12
	Всего	68	2	66

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№	Названия разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В течение курса		
3	Техническая подготовка	52		52
4	Тактическая подготовка	12		12
	Всего	66	2	64

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Необходимое оборудование и оснащение	Необходимо /имеется в наличии (+/кол-во)	
1	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение		
1.1	ФГОС ООО	+	1
1.2	Примерная ООО ООО	+	1
1.3	ООП ООО МОУ «СОШ № 15»	+	1
1.4	Физическая культура 1-11 класс. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2010 г.	+	1
2	Учебно-методические материалы		
2.1	Учебно-методический комплекс Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. -256 с.: ил.	+	30
2.2	Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича Рабочая программа по физической культуре А.П. Матвеева. 8 класс. ФГОС ОО	+	1
3	Материально-техническое обеспечение		
3.1	Аптечка медицинская	+	1
3.2	Стенка гимнастическая	+	21
3.3	Скакалка гимнастическая	+	20
3.4	Стойки волейбольные (пристенные)	+	2
3.5	Сетка волейбольная	+	1
3.6	Мячи волейбольные	+	20
3.7	Насос для накачивания мячей	+	2
3.8	Свистки судейские	+	6
3.9	Теннисные мячи	+	30

**Поурочное планирование
(1 год обучения)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
Основы знаний		
1	История волейбола. Техника безопасности	2
Техническая подготовка		
2	Стойка игрока.	2
3	Перемещение в стойке.	2
4	Эстафеты с различными способами перемещения.	2
5	Игровое занятие. Игра в пионербол.	2
6	Сочетание способов перемещений. Верхняя передача над собой.	2
7	Верхняя передача над собой.	2
8	Верхняя передача у стены.	2
9	Верхняя передача в парах.	2
10	Нижняя передача над собой.	2
11	Нижняя передача мяча у стены.	2
12	Нижняя передача в парах.	2
13	Верхняя и нижняя передача в парах.	2
14	Нижняя прямая подача.	2
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	2
16	Нижняя прямая подача и прием мяча после подачи в парах.	2
17	Приём снизу двумя руками.	2
18	Приём сверху двумя руками.	2
19	Одиночное блокирование.	2
20	Страховка при блокировании.	2
21	Одиночное блокирование. Страховка при блокировании.	2
22	Верхняя прямая подача.	2
23	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	2
24	Приём мяча, отражённого сеткой.	2
25	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	2
26	Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	2
27	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2
28	Двусторонняя учебная игра. Судейство игры.	2
Тактическая подготовка		
29	Тактика защиты. Действия при приеме мяча в поле.	2
30	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
31	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
32	Командные тактические действия в нападении, защите	2
33	Двусторонняя учебная игра	2
34	Двусторонняя учебная игра	2

**Поурочное планирование
(2 год обучения)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
Основы знаний		
1	Правила и судейство игр по волейболу. Жесты судей.	2
Техническая подготовка		
2	Стойки и перемещение. Сочетание способов перемещений.	2
3	Верхняя и нижняя передача над собой.	2
4	Верхняя и нижняя передача мяча у стены.	2
5	Верхняя и нижняя передача мяча в парах на месте, с продвижением вперед.	2
6	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	2
7	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	2
8	Верхняя прямая подача.	2
9	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи	2
Техническая подготовка		
10	Прием мяча на задней линии.	2
11	Приём мяча, отражённого сеткой	2
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	2
13	Подача и приём мяча через сетку в парах.	2
14	Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	2
15	Верхняя передача в тройках назад.	2
16	Прямой нападающий удар.	2
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
18	Выполнение подач в определенные зоны.	2
19	Двусторонняя учебная игра	2
20	Судейство учебной игры в волейбол	2
21	Одиночное блокирование.	2
22	Страховка при блокировании	2
23	Прямой нападающий удар из зон №2, №3 и №4.	2
24	Групповое блокирование вдвоём. Страховка при блокировании.	2
25	Групповое блокирование втроём. Страховка при блокировании.	2
26	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2
27	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2
Тактическая подготовка		
28	Тактика защиты. Действия при приеме мяча в поле.	2
29	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	2
30	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
31	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
32	Командные тактические действия в нападении, защите	2
33	Двусторонняя учебная игра	2

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:****Первый год обучения.****Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	195	8.6	5.2	4.05
4	185	8.8	5.5	4.40
3	175	9.4	6.0	5.00

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-15	8-13
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2 матчевых встреч.

Второй год обучения.**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	195	8.6	5.2	4.05
4	185	8.8	5.5	4.40
3	175	9.4	6.0	5.00

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-15	8-13
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 9 м)	3	2

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2 матчевых встреч.