

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №1
города Балтийска**

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ лицея №1

Яцыно Н.Р.

2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ПО

«Волейбол» Спортивно-оздоровительное направление развитие личности

(название, направление развития личности)

для 7-8 класса (-ов) (при необходимости)

(класс/ы)

2017-2020

(срок действия)

Рассмотрена
на Научно-методическом совете
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждена
на Педагогическом совете,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Пояснительная записка

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 (7-8 кл.). Целесообразность и 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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования

для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-8 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 спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- 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.

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:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

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 районного и областного уровня; - 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.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов: - принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей. -принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач. -принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 класса. Рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю два учебных часа ограниченному временем (90 мин) .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Количество обучающихся – 15-20 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

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

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

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.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой	4 - 5	10 - 14

	перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки)		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия
Тема 1: Перемещения (12 часов)	
1.	Стойка игрока (исходные положения)
2.	Учебная игра
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
4.	Учебная игра
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
6.	Учебная игра
Тема 2: Передачи мяча (18 часов)	
7.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
8.	Учебная игра
9.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
10.	Учебная игра
11.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
12.	Учебная игра
13.	Передача мяча снизу двумя руками над собой
14.	Учебная игра
15.	Передача мяча снизу двумя руками в парах
Тема 2: Подачи мяча (26 часов)	
16.	Нижняя прямая. Учебная игра
17.	Нижняя прямая
18.	Учебная игра
19.	Верхняя прямая

20.	Учебная игра
21.	Верхняя прямая
22.	Учебная игра
23.	Подача в прыжке
24.	Учебная игра
25.	Подача в прыжке
26.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
27.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
28.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.
Тема 3: Атакующие удары (нападающий удар) (16 ч)	
29.	Прямой нападающий удар (по ходу)
30.	Учебная игра
31.	Прямой нападающий удар (по ходу)
32.	Учебная игра
33.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
34.	Учебная игра
35.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
36.	Учебная игра
Тема 4: Прием мяча (20 ч)	
37.	Прием мяча снизу двумя руками
38.	Учебная игра
39.	Прием мяча снизу двумя руками
40.	Учебная игра
41.	Прием мяча сверху двумя руками
42.	Учебная игра
43.	Прием мяча сверху двумя руками
44.	Учебная игра
45.	Прием мяча, отраженного сеткой
46.	Учебная игра
Тема 3: Блокирование атакующих ударов (20 ч)	
47.	Одиночное блокирование
48.	Учебная игра
49.	Одиночное блокирование
50.	Учебная игра
51.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
52.	Учебная игра
53.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
54.	Учебная игра
55.	Страховка при блокировании
56.	Учебная игра
Тема 3: Тактические игры (20 ч)	
57.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
58.	Учебная игра

59.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
60.	Учебная игра
61.	Групповые тактические действия в нападении, защите
62.	Учебная игра
63.	Групповые тактические действия в нападении, защите
64.	Учебная игра
65.	Командные тактические действия в нападении, защите
66.	Командные тактические действия в нападении, защите
Тема 3: Судейская практика (4 ч)	
67.	Судейство учебной игры в волейбол
68.	Судейство учебной игры в волейбол

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м2
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
 5. Волейбольные мячи 30 штук.
 6. Набивные мячи 12 штук.
 7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
 8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
 9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:
- Учебники по физической культуре.
 - Учебники по волейболу.
 - Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
 - Правила соревнований.
 - Инструкции по технике безопасности.
 - Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.
 - Учебные карточки с заданиями.
 - Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной формы
деятельности секция «Волейбол»**

в 7-8 классах
2 раза в неделю по 2 часа (68занятий в год- 136 часа)
на 2017– 2018 учебный год

№ урока	Тема занятия	Количество часов		
			теория	практика
Тема 1: Перемещения (12 часов)				
1.	Стойка игрока (исходные положения)	2		2
2.	Учебная игра	2		2
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		2
4.	Учебная игра	2		2
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		2
6.	Учебная игра	2		2
Тема 2: Передачи мяча (18 часов)				
7.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2		2
8.	Учебная игра	2		2
9.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		2
10.	Учебная игра	2		2
11.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		2
12.	Учебная игра	2		2
13.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		2
14.	Учебная игра	2		2
15.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		2
Тема 2: Подачи мяча (26 часов)				
16.	Нижняя прямая. Учебная игра	2		2
17.	Нижняя прямая	2		2
18.	Учебная игра	2		2
19.	Верхняя прямая	2		2
20.	Учебная игра	2		2
21.	Верхняя прямая	2		2
22.	Учебная игра	2		2
23.	Подача в прыжке	2		2
24.	Учебная игра	2		2
25.	Подача в прыжке	2		2
26.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2		2
27.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2		2
28.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2		2

Тема 3: Атакующие удары (нападающий удар) (16 ч)				
29	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		2
30	Учебная игра	2		2
31	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		2
32	Учебная игра	2		2
33	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		2
34	Учебная игра	2		2
35	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		2
36	Учебная игра	2		2
Тема 4: Прием мяча (20 ч)				
37	Прием мяча снизу двумя руками	2		2
38	Учебная игра	2		2
39	Прием мяча снизу двумя руками	2		2
40	Учебная игра	2		2
41	Прием мяча сверху двумя руками	2		2
42	Учебная игра	2		2
43	Прием мяча сверху двумя руками	2		2
44	Учебная игра	2		2
45	Прием мяча, отраженного сеткой	2		2
46	Учебная игра	2		2
Тема 3: Блокирование атакующих ударов (20 ч)				
47	Одиночное блокирование	2		2
48	Учебная игра	2		2
49	Одиночное блокирование	2		2
50	Учебная игра	2		2
51	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		2
52	Учебная игра	2		2
53	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		2
54	Учебная игра	2		2
55	Страховка при блокировании	2		2
56	Учебная игра	2		2
Тема 3: Тактические игры (20 ч)				
57	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		2
58	Учебная игра	2		2
59	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		2
60	Учебная игра	2		2
61	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		2
62	Учебная игра	2		2
63	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		2
64	Учебная игра	2		2
65	Командные тактические действия в нападении,	2		2

	защите			
66	Командные тактические действия в нападении, защите	2		2
Тема 3: Судейская практика (4 ч)				
67	Судейство учебной игры в волейбол	2		2
68	Судейство учебной игры в волейбол	2		2

Составитель – преподаватель-организатор ОБЖ _____ / Порубай В.В.