

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

Принята
педагогическим советом
от 31.08.2020
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора
МОУ «СОШ № 15»
от 01.09.20 № 01-06/117

**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
2020г.

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:

- овладение основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья

воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

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. Программой предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

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: 140 часов

Срок освоения программы: 2 года обучения

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку

Метапредметные:

Учащиеся научатся:

Познавательные:

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;
- раскрывать базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий

Регулятивные:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи
- проговаривать последовательность действий, уметь работать по предложенному учителем плану, уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные:

- организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Формы контроля/аттестации:

- текущий контроль: наблюдение за уровнем технической подготовки, учебная игра
- промежуточная аттестация: учебные соревнования, сдача нормативов

**Содержание курса внеурочной деятельности
(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
Контрольные игры и соревнования.		Игровая, соревновательная	Соревнования

(второй год обучения)

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
Основы знаний	История развития волейбола в мире. Правила игры и соревнований по волейболу. Правила игры в волейбол. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Влияние физических упражнений на организм человека.	Познавательная	Беседа, презентация
Общая и специальная физическая подготовка.	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> Передача мяча. Верхняя прямая подача. Действия без мяча. Нападающий удар. <i>Техника защиты.</i> Прием мяча. Прием мяча с подачи. Блокировка мяча. Страховка при блокировании. Прием мяча после отскока от сетки. 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. Игра первым темпом. <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
Контрольные игры и соревнования.		Игровая, соревновательная	Соревнования

**Тематическое планирование
1 год обучения**

№	Названия разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В течение курса		
3	Техническая подготовка	27	-	27
4	Тактическая подготовка	5	-	5
5	Контрольные игры и соревнования.	2	-	2
	Всего	35	1	34

2 год обучения

№	Названия разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	1	1	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	В течение курса		
3	Техническая подготовка	26	-	26
4	Тактическая подготовка	6	-	6
5	Контрольные игры и соревнования.	2	-	2
	Всего	35	1	34

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
курса внеурочной деятельности**

№ 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	ПООП 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	Оборудование (мебель)		
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