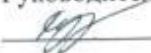


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
(МОУ «СОШ № 15»)

Рекомендована  
МО учителей физической культуры  
Протокол № 1 от 01.09.2018 г.  
Руководитель МО  
 Кузнецова Н. С.



Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 15»  
В.Л. Частикова  
«03» сентября 2018г.

**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  
2018 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.

Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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 требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897), на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011

**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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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 противоборство происходит в пределах установленных правил — приемов игры (техники). Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д.

**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 140 часов, периодичность занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Срок освоения программы:** 2 года обучения

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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).

**Формы контроля:**

- текущий контроль: наблюдение, контроль за уровнем технической подготовки
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

**Формы проведения итогов программы:**

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;

**Содержание курса внеурочной деятельности  
( первый год обучения)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Основы знаний</b>	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
<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	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
<b>Техническая подготовка</b>	<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
<b>Тактическая подготовка</b>	<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
<b>Контрольные игры и соревнования.</b>		Игровая, соревновательная	Соревнования

**Содержание курса внеурочной деятельности  
(второй год обучения)**

Разделы	Содержание	Виды деятельности	Формы организации
<b>Основы знаний</b>	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
<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	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
<b>Техническая подготовка</b>	<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
<b>Тактическая подготовка</b>	<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
<b>Контрольные игры и соревнования.</b>		Игровая, соревновательная	Соревнования

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Названия разделов и тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование  
курса внеурочной деятельности  
2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Названия разделов и тем</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
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
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

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

№ п/п	Необходимое оборудование и оснащение	Необходимо /имеется в наличии(+/-кол-во)	
<b>1</b>	<b>Нормативные документы, программно-методическое обеспечение</b>		
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
<b>2</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>		
2.1	<b>Учебно-методический комплекс</b> 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
<b>3</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>		
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

**Поурочное планирование  
( 1 год обучения)**

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



## Поурочное планирование 2 год обучения

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

**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.