

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель – Щапов Е.Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, учебник М.Я Виленского (раздел волейбол)

Назначение и актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что спортивная игра(волейбол) является одним из базовых направлений физического воспитания обучающихся. Она оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность этой спортивной игры у подростков, ее необходимо включить во внеурочную деятельность учащихся.

В рабочей программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игр, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях

физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня начиная от школьных до областных.

Цели и задачи

Спортивные игры способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры (волейбол).

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Общая характеристика дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Программа разработана для ребят 14-17 лет (8-10 класс) с целью вовлечения их в совместную физкультурно-спортивную деятельность после уроков.

Программа рассчитана на 1 год обучения в данной возрастной группе.

Посещение происходит на добровольной основе. В начале учебного года обучающиеся записываются в секцию «волейбол».

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 часа; итого 6 часов в неделю, 204 часов в год.

Кроме того, программа предусматривает индивидуальную работу с одаренными детьми.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы «волейбол» отличается устойчивой ступенчатой системой обучения.

На начально - подготовительном этапе ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Формы организации детей

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики различных спортивных игр. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех занимающихся.

Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные занимающиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке занимающихся и дает им индивидуальные задания, которые

выполняются во время занятия.

Соревнования. Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

В качестве критериев оценки деятельности на этапах спортивной подготовки используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение теоретического раздела программы.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Предметные:

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы

для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,

3) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

4) Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

5) Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей.

Метапредметные

1) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

2) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

3) формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

4) овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены.

Личностные:

1) понимание личной и общественной значимости современной физической культуры безопасности жизнедеятельности.

2) управлять эмоциями во время игровой деятельности.

К освоению программы допускаются любые лица имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования.

. Конечным результатом обучения по спортивным играм является:

- участия в соревнованиях (школьный, районный, городской этап);
- повышения функциональных особенностей организма.

2. Учебно-тематическое план прохождения программного материала.

№ темы	Название темы	всего	теория	практика
1	Теоритические сведения	4 часа	4 часа	
2	Общая и специальная физическая подготовка	40 часов		40 часов
3	Технико-тактическая подготовка	56 часа		56 часа
4	Контрольные и учебно – тренировочные игры.	104 часа		104 часа
	Всего часов	204 часа	4 часа	200 часов

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть социальной культуры. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Кости, их строение и соединения. Суставы, их строение. Мышцы и их вспомогательные образования. Нервная система. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние физических упражнений на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Движение шагом и бегом. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса: наклоны головы вперед, назад и в стороны, вращение головы. Упражнения для рук: в различных исходных положениях. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Прыжки. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы. Подтягивание. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направленности, с ведением мяча. Игры в волейбол, подвижные игры с мячом. Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности. Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Упражнения для развития гибкости.

Основы техники и тактики игры в волейбол и методы их совершенствования.

Техника приема и передач мяча. Верхняя передача мяча над сеткой, прием мяча снизу после подачи. нападающий удар, блокирование. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия. Командные тактические действия. Тактика при замене игроков.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры.

Техника игры:(Обучение способам передач и приема мяча, подачи мяча (верхняя и нижняя)

Игровые упражнения в квадрате, тройках, без противника и с противником. Обучение индивидуальным тактическим действиям. Обучение групповым тактическим действиям. Атака соперника (нападающий удар), защитные действия(блокирование).обманный удар, страховка, игра на 3 паса.

Подачи мяча: . (Одной рукой в баскетбольный щит с места, через сетку, в прыжке, снизу одной рукой в щит, через сетку. Командные действия в защите, в нападении. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Участие в соревнованиях по волейболу

По календарному плану спортивных соревнований.

Методы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

.

Материально- техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Фишки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи волейбольные
8. Волейбольная сетка

10. Насос ручной со штурцером.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011 Виленский М.Я.;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебная неделя.	№ Раздела (занятия)	Тема урока, тип урока	Форма занятия	Место проведение	Количество часов
		Волейбол		.	
1(1-2)	(1)	Организационно-методические требования(инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, развитие физических качеств) История волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	спортзал	3 часа
	(2)	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Учебно – тренировочная игра.	Выполняют перемещение в стойке приставным шагом, спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	спортзал	Зчаса
2(3-4)	(3)	Совершенствование различных способов передач мяча. Учебно-тренировочная игра.	Выполняют основные упражнения на развитие скорости передач. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	спортзал	Зчаса.
	(4)	Совершенствование верхней и нижней передач мяча. Эстафеты. Учебная игра.	Выполняют передачи в парах, тройках..	спортзал	3 часа
3(5-6)	(5)	Овладение техники приема мяча после подачи. Игровые упражнения	Применяют упражнения для освоения приема мяча.	спортзал	Зчаса.

	(6)	Освоение нападающего удара. Игровые упражнения.	Выполняют упражнения правой и левой рукой.	спортзал	Зчаса
4(7-8)	(7-8)	Совершенствование нападающих ударов, блокирование, учебно – тренировочная игра.	Выполняют упражнения правой и левой рукой, игру стараются вести на 3 паса.	спортзал	Зчаса 3 часа
5(9-10)	(9-10)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и <i>управлять своими</i> эмоциями.	спортзал	2часа 3 часа
6(11-12)	(11-12)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.	спортзал	Зчаса Зчаса
7(13-14)	(13-14)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Организация соревновательной деятельности. Судейство.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.	спортзал	Зчаса 3 часа
8(15-16)	(15-16)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику.	спортзал	Зчаса Зчаса

		способностей. Организация соревновательной деятельности. Судейство.			
9(17-18)	(17)	Повторяют правила игры в волейбол Выполняют игровые упражнения в парах тройках.	Соблюдают правила безопасности, снижающие риск получение травмы. Изучают . основные правила игры.	спортзал	Зчаса
	(18)	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении. Овладение игрой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники.	спортзал	Зчаса
10(19-20)	(19)	Совершенствование передач мяча в движении. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	спортзал	Зчаса
	(20)	Освоение передач мяча над сеткой. Овладение игрой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	спортзал	Зчаса
11(21-22)	(21)	Овладение игры в волейбол на 3 паса.. Развитие координации.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	спортзал	Зчаса
	(22)	Учебно- тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	спортзал	Зчаса
12(23-24)	(23-24)	Учебно- тренировочная игра	Выполняют правила игры, учатся	спортзал	2часа 3 часа

		и комплексное развитие психомоторных способностей .	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
13(25-26)	(25-26)	Учебно-тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	спортзал	Зчаса Зчаса
14(27-28)	(27-28)	Учебно-тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей .	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	спортзал	Зчаса Зчаса
15(29-30)	(29-30)	Учебно-тренировочная игра по правилам и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	спортзал	Зчаса Зчаса
16(31-32)	(31)	Организационно-методические требования (инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.)	Овладевают правилами техники безопасности и страховки. .	спортзал	Зчаса
	(32)	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Овладение игрой.	Выполняют перемещение в стойке приставным шагом, спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	спортзал	Зчаса
17(33-34)	(33)	Совершенствование передач мяча в группах .Овладение	Выполняют передачи со сменой мест, взаимодействуют с	спортзал	Зчаса

		игрой.	партнерами.		
	(34)	Передачи через сетку. Учебная-тренировочная игра.	Осваивают прием и передачу мяча через сетку.	спортзал	Зчаса
18(35-36)	(35)	Совершенствование подач через сетку. Учебно-тренировочная игра..	Выполняют подачи через сетку, взаимодействуют в парах.	спортзал	Зчаса
	(36)	Совершенствование приема мяча после подач. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	спортзал	Зчаса
19(37-38)	(37)	Учебно-тренировочная игра в волейбол по правилам и комплексное развитие психомоторных способностей.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	спортзал	Зчаса
	(38)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Правила игры в волейбол	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса
20(39-40)	(39-40)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса Зчаса
21(41-42)	(41-42)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться	спортзал	Зчаса Зчаса

		комплексное развитие психомоторных способностей.	к сопернику и управлять своими эмоциями.		
22(43-44)	(43-44)	Учебно-тренировочная игра в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса Зчаса
23(45-46)	(45)	Выполняют прием после подачи, нападающий удар, игровые упражнения .Тактика игры в волейбол	Соблюдают правила безопасности, снижающие риск получения травмы. Изучают основные правила игры и основные приёмы игры в волейбол.	спортзал	Зчаса
	(46)	Совершенствование командно-тактических действий.	Выполняют страховку ..обманные удары.	спортзал	Зчаса
24(47-48)	(47)	Освоение тактики игры в нападении. Учебная игра.	Совершенствование быстроты организации атаки с использованием различных передач.	спортзал	Зчаса
	(48)	Освоение тактики игры в защите. Учебная игра.	Совершенствование приема мяча сверху и снизу.	спортзал	Зчаса
25(49-50)	(49-50)	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Выполняют комбинации из освоенных технических приемов. .	спортзал	3 часа Зчаса
26(51-52)	(51-52)	Учебно - тренировочная игра в волейбол по	Выполняют комбинации из освоенных элементов:	спортзал	Зчаса Зчаса

		правилам.			
27(53-54)	(53-54)	Учебно - тренировочная игра в волейбол по правилам.	Выполняют комбинации из освоенных элементов:	спортзал	3 часа Зчаса
28(55-56)	(55-56)	Учебно - тренировочная игра в волейбол Правила игры.	Выполняют комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, приём мяча, передача, нападающий удар.	спортзал	Зчаса Зчаса
29(57-58)	(57-58)	Учебно - тренировочная игра в волейбол по правилам. Правила игры.	Выполняют комбинации из освоенных элементов: прием мяча передача мяча.	спортзал	Зчаса Зчаса
30(59-60)	(59)	Командно- тактические действия, техника безопасности во время игры в волейбол.	Соблюдают правила безопасности, снижающие риск получение травмы.	спортзал	Зчаса
	(60)	Совершенствование технических приемов. Тактические действия.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.	спортзал	Зчаса
31(61-62)	(61)	Игровые упражнения. Учебно- тренировочная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	спортзал	Зчаса
	(62)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса
32(63-64)	(63-64)	Овладение игрой и комплексное	Выполняют правила игры, учатся	спортзал	Зчаса Зчаса

		развитие психомоторных способностей. Командно – тактические действия	уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		
33(65-66)	(65-66)	Учебно- тренировочная игра	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса Зчаса
34(67-68)	(67-68)	Учебно- тренировочная игра	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	спортзал	Зчаса Зчаса