

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (5-9 классы)

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха и в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-9 классах 2 раза в неделю по два академических часа тренировочного процесса, общее количество – 136 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данная программа является программой внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Программа направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию учащихся.
- Популяризировать волейбол как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у учащихся необходимые теоретические знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- 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).

Предметные результаты:

- развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий; правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно-воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	8-9 классы
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	–
	Подача (любая): из 10 попыток	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

**Календарно-тематическое планирование
(136 ч.)**

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
3	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
4	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
6	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		
7	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		
8	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		
9	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		
10	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		
11	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		
12	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		
13	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		
14	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
15	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
16	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
17	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
18	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
19	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
20	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
21	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
22	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
23	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
24	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
25	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
26	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
27	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
28	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
29	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
30	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
31	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
32	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
33	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
34	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
35	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
36	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
37	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
38	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
39	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
40	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
41	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
42	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
43	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
44	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
45	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
46	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		
47	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		
48	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		
49	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		

50	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.		
51	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.		
52	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.		
53	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.		
54	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		
55	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		
56	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		
57	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		
58	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		
59	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		
60	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		
61	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		
62	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		
63	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		
64	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		
65	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		
66	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		
67	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		
68	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		
69	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		
70	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		
71	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		
72	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		
73	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		
74	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		
75	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		
76	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		
77	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		
78	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		
79	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		
80	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		
81	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		
82	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		
83	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		
84	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		
85	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		
86	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		

87	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		
88	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		
89	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		
90	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
91	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
92	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
93	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
94	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		
95	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		
96	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		
97	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		
98	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
99	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
100	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
101	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
102	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		
103	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		
104	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		
105	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		
106	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		
107	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		
108	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		
109	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		
110	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
111	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
112	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
113	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
114	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
115	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
116	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
117	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
118	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
119	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
120	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
121	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
122	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		

123	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		
124	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		
125	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		
126	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		
127	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
128	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
129	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
130	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
131	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.		
132	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.		
133	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.		
134	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.		
135	Система игры в защите. Соревнования между группами.		
136	Система игры в защите. Соревнования между группами.		