


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирова Ф.В.»
городского округа Самара


«ОБСУЖДЕНО»

Председатель МО учителей
естественно-научных
дисциплин

 И.М. Ошкордина
Протокол № 5 от
20.08.2017 г

«ПРОВЕРЕНО»


заместитель директора по
внеурочной воспитательной работе

 Л.Ф. Семухина

22.08.2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ Школы №13
г.о. Самара

 И.Ф. Токмань.
приказ №305-од
от 23.08.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 9 классов
«Волейбол»

Форма организации: секция

Направление: физкультурно-спортивное и оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Семенов Д.В., учителем физической культуры МБОУ
Школы №13

Самара 2017 г

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».

Актуальность

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В процессе игры у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому

образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое 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 школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника; умение взаимодействовать в команде во время игры.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять игровые задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе игровой деятельности, использовать занятия волейболом для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть

способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

III. Предметные (на конец освоения курса):

Ученик научится:

- использовать умения игры в волейбол в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- приёмам игры и основам правильной техники;
- находить типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Использовать свои умения в игре волейбол
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по волейболу.

IV. Воспитательные результаты:

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

приобретение знаний:

приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, поездки, экскурсии, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: сдача нормативов.

Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):

формирование позитивного отношения к своему здоровью, к игре, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: выездные тренировки, показательные матчи.

Формы контроля результатов второго уровня: товарищеские игры, участие в спортивных соревнованиях.

Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия): регулярные занятия спортом; систематические

оздоровительно- закаливающие процедуры; участие в спортивных и оздоровительных акциях в социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: выездные, домашние соревнования, участие в городских, областных соревнованиях

Формы контроля результатов третьего уровня: помощь в организации спортивных и оздоровительных акций и соревнований в окружающем школу социуме, выезд на городские сборы, соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:	теория	практика
История развития и основные правила волейбола				
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч	0.9	0.1
2	Правила игры и методика судейства	1 ч	0.8	0.2
3	Техническая подготовка волейболистов	1 ч	1	0
4	Физическая подготовка	1 ч	0.5	0.5
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч	0.7	0.3
		5ч		
Изучение техники игры в волейбол				
Техника нападения:				
6	Перемещения	1 ч	0.2	0.8
7	Стойки	1 ч	0.3	0.7
8	Подачи	4 ч	1	3
9	Передачи	4 ч	0.5	3.5
10	Нападающие удары	4 ч	1	3
		14ч		
Техника защиты:				
11	Перемещения	1 ч	0	1
12	Прием мяча	1 ч	0	1
13	Блокирование	1 ч	0	1
		3ч		
Изучение тактики игры в волейбол				

Тактика нападения:				
14	Индивидуальные действия	1 ч	0.5	0.5
15	Групповые действия	1ч	0.5	0.5
16	Командные действия	1 ч	0.7	0.3
		3ч		
Тактику защиты:				
17	Индивидуальные действия	2 ч	0.3	1.7
18	Групповые действия	2 ч	0.4	1.6
19	Командные действия	2 ч	1	1
20	Игра по правилам с заданием	3 ч	0.5	3.5
		9ч		
	Итого:	34 ч.	31 (22%)	69 (78%)

Поурочный учебный план состоит из 64 занятий продолжительностью 1 час каждый.

№ занятия	Темы	Дата проведения		Сроки проведения
		теория	практика	
1.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	0	1 неделя
2.	История развития волейбола	1	0	2 неделя
3.	Правила игры и методика судейства	1	0	3неделя
4.	Техническая подготовка волейболиста	1	0	4неделя
5.	Техника игры в волейбол	1	0	5 неделя
6.	Физическая подготовка	0	2	6 неделя
7.	Методика тренировки волейболистов	0.5	0.5	7 неделя
8.	Стартовые стойки	0.5	0.5	8 неделя
9.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	0.6	0.4	9 неделя
10.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	0.5	0.5	10 неделя
11.	Обучение технике нижней прямой подачи	1	1	11 неделя

12.	Обучение технике нижней боковой подачи	1	1	12 неделя
13.	Обучение технике верхней прямой подачи	1	2	13 неделя
14.	Обучение технике верхней боковой подаче	1	2	14 неделя
15.	Обучение укороченной подачи	0.2	0.8	15 неделя
16.	Обучения технике верхних передач	0.5	1.5	16 неделя
17.	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	1	2	17 неделя
18.	Обучение технике передач снизу	0.5	2.5	18 неделя
19.	Обучение технике нападающих ударов	1	4	19 неделя
20.	Обучение технике приема подач	0.5	2.5	20 неделя
21.	Обучение технике приема мяча с падением	0.5	1.5	21 неделя
22.	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	0.5	2.5	22 неделя
23.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	2	23 неделя
24.	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	0	24 неделя
25.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	0.5	1.5	25 неделя
26.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	0.5	1.5	26 неделя
27.	Обучения тактике нападающих ударов	0.2	0.8	27 неделя
28.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	0.1	0.9	28 неделя
29.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	0.3	0.7	29 неделя
30.	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	0.5	0.5	30 неделя
31.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	0.2	0.8	31 неделя
32.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	0.3	0.7	32 неделя
33.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	0.5	1.5	33 неделя
34.	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	0.4	0.6	34 неделя
	Итого	13(38%)	21 (62%)	
		34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Правила техники безопасности на занятиях по волейболу, а также при работе на спортивных снарядах.

Страховка при отработке приемов.

Становление волейбола как вида спорта
Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.

Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Изучение техники игры в волейбол техника нападения:

Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.

Обучение техники подачи мяча:

подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;

Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад

подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;

специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;

подводящие упражнения с набивными мячами;

имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу

подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.

Техника защиты:

упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь

упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

Изучение тактики игры в волейбол

Тактика нападения:

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении.

Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

Тактика защиты:

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий.

Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели,

эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.

Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра с заданием.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.