

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Издуров Е.Н. _____
" 15 " _____ мая _____ 2018 г.

«Утверждено»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. _____
" 22 " _____ мая _____ 2018 г.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности обучающихся
«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное


Возраст: 15 - 17 лет (9 -11 классы)

1 год обучения (70 часов)

Составитель : Лажико В.В.
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Арефинкина Е.А.

Протокол № 6
от " 15 " мая 2018



Программа внеурочной деятельности “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и

Задачи:

1. Образовательные:

обучить учащихся техническим приемам волейбола;
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
обучить учащихся тактическим приёмам волейбола;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества.
способствовать повышению работоспособности учащихся,

развивать двигательные способности,
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями
во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам
коллектива в достижении общей цели.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских
противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-13 и 14-17 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год 70 ч.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией
индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное,
соревновательное.

Цель программы

укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика
плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработка
устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям
внешней среды, овладение школой движений, формирование знаний о
личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние
здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

Задачи:

- формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- предупреждение плоскостопия укрепление мышц стопы и голени;

- развитие и укрепление всех мышечных групп;
- повышение функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, оптимизация пищеварения и терморегуляции, улучшение обменных процессов и предупреждение застойных явлений;
- улучшение координации движений, силы, скорости, выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение интереса к занятиям спортом.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты

контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола. расстановка игроков на площадке по зонам, правила перехода игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой. выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками	1
2	Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	1
3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1
4	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1
5	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1
6	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1
7	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1
8	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
9	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
11	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
12	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
13	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
14	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
15	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1

16	Тесты, офп	1
17	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1
18	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1
19	Верхняя прямая подача.	1
20	Верхняя прямая подача.	1
21	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
22	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
23	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
24	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
25	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
26	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком, разновидности передач и приемов	1
27	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
28	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
29	Прием мяча с подачи.	1
30	Прием мяча с подачи.	1
31	Прием мяча с подачи.	1
32	Прием мяча с подачи.	1
33	Прием мяча с подачи.	1
34	Прием мяча с подачи.	1
35	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
36	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
37	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
38	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
39	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
40	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
41	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
42	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
43	Верхняя подача.	1
44	Верхняя подача.	1
45	Верхняя подача.	1
46	Верхняя подача.	1

47	Индивидуальные тактические действия.	1
48	Индивидуальные тактические действия.	1
49	Индивидуальные тактические действия.	1
50	Индивидуальные тактические действия.	1
51	Индивидуальные тактические действия.	1
52	Индивидуальные тактические действия.	1
53	Индивидуальные тактические действия.	1
54	Индивидуальные тактические действия.	1
55	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
56	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
57	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
58	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
59	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
60	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
61	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
62	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
63	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
64	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	
65	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	
66	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
67	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
68	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
69	Тесты, офп	1
70	Тесты, офп	1
ИТОГО :70 часов		