
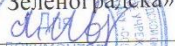


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Назарова Е.Н. 


«Утверждаю»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. 



Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст: 12 - 16 лет (5 -9 классы)
1 год обучения (70 часов)

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

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

Программа внеурочной деятельности “Волейбол” имеет физкультурноспортивную 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 учебнотренировочного 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		