

Согласовано

Зам. директора по ВР

МАОУ «ЦО №7»

Медведева Н.В.

«12» августа 2021 года

Утверждаю

директор

МАОУ «ЦО №7»

Гудкова О.Ф.

Приказ №99-Д

от «12» августа 2021 года

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Волейбол»
направление «Спортивно-оздоровительное»
7-8 класс

Составитель:

Сёмкин Владимир Евгеньевич
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

2021 - 2022 учебный год

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Планируемые результаты освоения курса | 6 |
| 3. Содержание курса | 10 |
| 4. Календарно-тематическое планирование | 12 |
| 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса..... | 13 |

1. Пояснительная записка

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой внеурочной деятельности, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию ОУ. ОУ №7 используется программа В.И. Ляхова, А.А. Зданевича, вариативная часть: волейбол, а также самостоятельно.

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащие приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в ОУ№7. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.

Количество часов: 4 часа в неделю, 136 часов в год.

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 игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовленности школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- Отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Методы и формы работы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической и тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теория проходит 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 по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся 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. Эти методы помогают создавать 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 соревновательные 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.

2. Планируемые результаты освоения курса

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **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.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. 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).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- 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, 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;

могут 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 учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

| № | Контрольные нормативы | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
|---|---|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Правила соревнований | + | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь | 10 | 13 | 15 | 20 |
| 3 | Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |

| | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|
| 4 | Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь | 10 | 12 | 15 | 16 |
| 5 | Передачи над собой в круге, без потерь | 15 | 20 | 25 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | - | - |
| | из 10 попыток | - | - | 7 | 8 |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую | - | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 9 | Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток | 3 | 3 | 4 | 4 |

3. Содержание курса

Материал программы дается в трёх 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 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 приёмам 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.

Учебно-тематический план

| №п/п | Содержание | Кол-во часов |
|------|------------------------------------|--------------|
| 1 | Основы знаний | 4 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 44 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 40 |
| 4 | ОФП | 30 |
| 5 | Соревнования | 18 |

Теория (4 часа). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (44 часа).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование остановки и прыжком.

Овладение техникой передач мяча. Передачи сверху, снизу двумя и одной рукой, нападающий удар, подачи, блокированию, техникой и тактикой нападения и защиты.

Овладение техникой передачи мяча. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача одной рукой снизу, двумя – снизу, сверху, сбоку, в падении одной и двумя руками – снизу, сверху. Скрытые передачи. Передачи мяча со сменой мест в движении, переводом, индивидуальный, групповой блок.

Овладение техникой передач. Передачи мяча двумя руками в движении. Передачи мяча через сетку, приём от сетки и обманный удар, скидки. Бросок после остановки. Прямые подачи сверху, боковая в прыжке, с места.

Тактическая подготовка (40 часов).

Взаимодействие всех игроков. Взаимодействие в защите и нападении через сетку на блоке, страховка и при падении.

Общefизическая подготовка (30 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20м низкий старт и стартовый разбег до 60м, повторный бег 2-3 x 20x30м, бег 60м с низкого старта, 100м эстафетный бег с этапами до 40м, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, с разбега (мальчики, юноши). Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «невод», «подвижная цель», эстафета футболистов».

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15... 30м с постоянным изменением исходного положения: стойка волейболиста, боком или спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях. То же самое приставным шагом. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнёром.

Бег с остановками и резкими изменениями направления. Челночный бег 5, 8, 10м, челночный бег спиной вперёд, боком, попеременно. То же с набивными мячами весом от 3 до 6 кг. Или с отягощающим поясом. Бег с изменением скорости и направления по зрительному сигналу.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной или двумя ног, с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения, как без отягощения, так и с отягощением. Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через палу, установленную в

доступном месте, то же, но с разбега и с 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной ноге, так и на двух, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки на наклонной плоскости выполняются на двух ногах, на одной ноге, в гору, с горы. Отталкивание максимально быстрое. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперёд-назад, влево-вправо, то же самое с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами, передача различными способами одной или двумя руками с места в прыжке (20-50 раз). Ходьба с набивными мячами (50-100м).

Соревнования (14часов) принять участие в соревнованиях по волейболу в первенстве г. Н. Салда среди учащихся, товарищеские матчи.

4. Календарно-тематическое планирование

| № недели | № занятия | Содержание | Кол-во часов | Т/Пр/У |
|----------|-----------|---|--------------|--------------|
| 1 | 1-2 | Правила поведения на занятиях по волейболу. ТБ во время занятий, специальные упражнения волейболиста. История волейбола, Правила | 1 1 1 | Т Пр У |
| 2 | 2-4 | Передачи и приём мяча сверху, снизу, в движении двумя и одной рукой, прямая подача сверху, снизу, учебная игра | 2 2 1 | Т Пр У |
| 3 | 5-6 | ОФП, СФП, приёмы снизу, сверху, подачи | 4 | Пр |
| 4-5 | 7-11 | Передачи через сетку, тактика волейбола, техника передач, учебные игры в волейбол с заданиями, контрольные упражнения по СФП, стойки | 2 8 | Т Пр У |
| 6-8 | 12-16 | Приёмы снизу, сверху, в падении, в движении. подача в заданном направлении, нападающий удар. Учебные игры с заданиями и ограничениями | 2 8 | Т Пр У |
| 9-12 | 17-24 | Передачи сверху, снизу в движении, приёмы подачи, передачи за голову, приём от сетки, обучение приёмам в падении, приёмам в прыжке, учебные игры в волейбол | 2 14 | Т Пр У |
| 13-15 | 25-30 | Корректировка техники приёмов мяча и передач на месте и в движении, перемещение в волейбольной стойке. Приём мяча сверху, снизу двумя руками с падением-перекатом на спину. Учебная игра в волейбол 3x3, 4x4, 2x2 | 2 10 | Т Пр У |
| 16-19 | 31-38 | Приём мяча одной рукой в падении: с перекатом а) в сторону на бедро и спину; б) вперёд с последующим скольжением | 2 14 | Т Пр У |

| | | | | |
|-------|-------|---|---------|--------------|
| | | на груди-животе. Совершенствование техники подач с вращением мяча. Игра в волейбол. СФП | | |
| 20-23 | 39-46 | Прямой нападающий удар а) с переводом; б) с поворотом туловища, переводом рукой. Тактика игры в волейбол, СФП. Игра в волейбол с заданиями. | 2 14 | Т Пр У |
| 24-27 | 47-54 | Обучение тактике блокирования, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении, групповые тактические действия в нападении. Соревнования по волейболу. | 2 14 | Т Пр У |
| 28-31 | 55-61 | Командные тактические действия в нападении, индивидуальные действия в защите. Групповые тактические действия в защите. Участие в соревнованиях по волейболу. | 2 12 | Т Пр У |
| 32-35 | 62-68 | Командные тактические действия защите. Правила судейства, правила игры в волейбол, ведение протокола игры. Расстановки. Участие в соревнованиях по СФП, волейболу. | 2 16 | Т Пр У |

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. «Организация работ спортивных секций», авт.: Каинов В.С.;
2. «Азбука волейбола», И. Должников;
3. Учебники «Физическая культура» 5-6-7; 8-9; 10-11 классы.
4. Журналы «Спорт в школе».

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки для перемещения – 5.
3. Гимнастическая стенка – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 6 шт.
5. Гимнастические маты – 5 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные – 10 шт. (1кг).
8. Гантели – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 30 шт.
10. Насос ручной со штуцером – 1 шт.
11. Резиновые щиты.
12. Свистки, секундомер.