МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 39

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2018 года протокол № 1
Председатель _____Н.Н. Колесникова
подпись руководителя ОУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Волейбол
указать предмет, курс, модуль

Ступень обучения (класс) 5-9 класс, основное общее образование
Начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее с указанием класса

Количество часов 170

Учитель Бамм Ирина Иосифовна

Программа разработана на основе авторской программы«Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. –М.: Просвещение, 2012

Указать примерную или авторскую программу, издание, год издания

Рабочая программа для обучающихся 5-9 классов составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности по волейболу (автор Г.А. Колодницкий).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на пять лет занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплекснойи формирует культуру здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.
- снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:
   - навыков конструктивного общения;
   - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
   - пропаганда здорового образа жизни;
   - осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
   - отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
     а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
     б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
2. Обучение:
   - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
   - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
   - приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
   - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
   - занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

В ходе реализация 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 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;

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 реализация 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы волейбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения игры в волейбол;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

2. Содержание рабочейпрограммы

Теоретическая подготовка

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Описание игры.

Гигиенические сведения.Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена места занятий.Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования

Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

3. Тематическое планирование

1-2 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила игры.	1
2	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижная игра	1
3	Контрольные испытания.	1
4	Прием и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра в «Пионербол»	1
5	Передача над собой. СФП.	1
6	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1
7	Передача мяча в парах сверху и снизу. Учебная игра	1
8	Верхняя прямая подача. ОФП	1

9	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1
10	Боковая подача. Учебная игра	1
11	Стойка игрока и перемещения в стойке	1
12	Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1
13	Передача мяча снизу двумя руками над собой. ОФП	1
14	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
15	Индивидуальные тактические действия. СФП	1
16	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1
17	Передача сверху двумя руками с перемещением в сторону. Учебная игра.	1
18	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1
19	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
20	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1
21	Передача мяча снизу двумя руками после перемещения. ОФП	1
22	Соревнования по волейболу	1
23	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
24	Основные правила соревнований. Эстафеты	1
25	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1
26	Взаимодействие игроков задней линии в защите	1
27	История возникновения и развития волейбола	1
28	Упражнения для совершенствования подачи мяча. Прыжковые упражнения.	1
29	Имитация нападающего удара по мячу. Упражнения с набивными мячами.	1
30	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1
31	Нападающий удар в прыжке через сетку	1
32	Контрольные испытания	1
33	Соревнования по волейболу	1
34	Учебная игра в волейбол с учебными заданиями	1

3-4 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока перемещения в стойке.	1
2	Верхняя прямая подача. ОФП	1
3	Подача в прыжке. Варианты челночного бега.	1
4	Прием мяча снизу двумя руками на задней линии. Учебная игра	1
5	Индивидуальные тактические действия. СФП	1
6	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1
7	Соревнования по волейболу	1
8	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	1
9	Нападающий удар. Подводящие упражнения в напрыгивании.	1
10	Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1
11	Блокирование одиночное	1
12	Блокирование групповое	1
13	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1
14	Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра	1
15	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1
16	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1
17	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1
18	Индивидуальная тактика передач мяча. ОФП	1
19	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1
20	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
21	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1

22	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1
23	Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1
24	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
25	Чередование способов передачи мяча. СФП	1
26	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
27	Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1
28	Прием мяча от сетки. ОФП	1
29	Планирующая подача. Учебная игра.	1
30	Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1
31	Контрольные испытания	1
32	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
33	Соревнования по волейболу	1
34	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1

5 год занятий

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока перемещения в стойке.	1
2	Верхняя прямая подача. ОФП	1
3	Подача в прыжке. Варианты челночного бега.	1
4	Контрольные испытания. Эстафеты	1
5	Прием мяча на задней линии. Учебная игра	1
6	Индивидуальные тактические действия в защите. СФП	1
7	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные)	1
8	Передача в прыжке. ОФП	1
9	Соревнования по волейболу	1
10	Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.	1
11	Нападающий удар «первым темпом».	1
12	Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1
13	Передача сверху двумя руками с перемещением в сторону. Учебная игра.	1
14	Блокирование одиночное	1
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. ОФП	1
16	Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра	1
17	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1
18	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1
19	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1
20	Индивидуальная тактика передач мяча. ОФП	1
21	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1
22	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
24	Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1
25	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
26	Соревнования по волейболу	1
27	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
28	Прием мяча от сетки. ОФП	1
29	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником,	1

	свободным от блока.	
30	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. ОФП	1
31	Контрольные испытания	1
32	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
33	Соревнования по волейболу	1
34	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	1

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 15 шт.
10. Рулетка - 1 штука.
11. Макет площадки с фишками - 1 комплект
12. Фишки -10 шт.
13. Теннисные мячи -15 шт.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО учителей
естественно-математического цикла
МБОУ СОШ № 39
от__29 августа__2018 № 1
_____ Н.В. Семак

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____ И.С. Козубова
«_30__» __августа____2018г.