

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени
Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от «17» мая 2018 г.



Программа внеурочной деятельности
Спортивная секция «Волейбол»

2018-2019 учебный год

Введение

Программа внеурочной деятельности «**Волейбол**» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 5 «А» класса.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова, М.: Просвещение, 2011.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.11.2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»);
7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты:

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).

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.

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.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека. Использовать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

Результаты второго уровня (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе здоровью, и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому

времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), а также применения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка конкретного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

1. Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической подготовкой.
2. Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
4. Контрольные занятия: прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

5. Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой.

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий).

- техника безопасности на занятиях ОФП, специальной и технической подготовкой;
- сведения об оказании первой необходимой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, вывихах;
- занятия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников(специальная литература, газеты, журналы и т. Д.);
- беседы с волейболистами, тренерами, представляющими другие виды спорта;
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- просмотр видеозаписей, фильмов, изучение этих материалов;
- решение тактических задач;

2. Физическая подготовка (6 ч.)

- строевые упражнения*: команды для управления группой, понятие о строе и командах;
- гимнастические упражнения*: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на тренажерах; упражнения на гимнастической стенке и перекладине – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату;
- акробатические упражнения*: группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Кувырки вперед с места и трех шагов разбега, длинный кувырок.

-легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60, 100 м. Эстафетный бег с этапами 40, 50, 60 м. Бег с препятствиями от 60-100 м.(количество от 4-10). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.; прыжки – через планку с поворотами с прямого разбега, прыжки в высоту способом перешагивание, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в длину с разбега; метания – малого мяча с места в стену или на щит на дальность отскока и на дальность, дротиков в цель;

-упражнения для развития силы;

-упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

-упражнения для развития гибкости и ловкости;

-спортивные игры: баскетбол и ручной мяч, футбол – ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении;

-подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречные эстафеты», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и др.

3. Специальная физическая подготовка(6 часов).

-упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений – стойки волейболиста(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но приставными шагами; Бег с остановками и изменениями направления. По принципу чесночного бега лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивным мячом в руках(2-5 кг);бег по сигналу, ускорения, остановка, изменения направления или способа передвижения с поворотами и прыжками, с падениями и перекатами, имитацией подачи и передачи, нападающих ударов и блокирования, в парах и тройках;

-упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом в руках. Упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивания из приседа вверх, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча(вес 2-3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, но с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание(высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх.

Прыжки с места вперед, вверх, вправо, влево, назад, отталкиваясь обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но с разбега в три шага. Прыжки опорные, со скакалкой, подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в

положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги поддерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками вперед и над собой и ловля. Броски на дальность, в парах и тройках с перемещением.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом – броски мяча снизу одной или двумя руками, броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо, броски набивного мяча одной рукой крюком через сетку(1 кг). Упражнения с волейбольным мячом (многократно повторяемые) – совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах, подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку), подачи мяча слабейшей рукой.

-упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча 1 кг, в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; крюком в прыжке – в парах и через сетку. Метание теннисного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки – удары выполняются с максимальной силой левой и правой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

-упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, но с касанием волейбольного мяча, подвешенного на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после прыжка в глубину. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к сетке с поворотом. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

4. Психологическая подготовка(в процессе занятий).

-составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;

-перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки);

- проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;

5. Техническая подготовка (10 часов).

Техника нападения.

- действия без мяча:* перемещения и стойки – стартовая стойка (и.п.) основная и низкая, ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед, скачок вперед, остановка шагом, сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.
- действия с мячом: передача мяча сверху двумя руками* - передача мяча подвешенного на шнуре: а) вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения лицом, боком и с остановки и поворота лицом к мячу; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м.) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3 м.). Передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м.). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 м.). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с собственного подбрасывания.
- отбивание мяча кулаком* – через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке; отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения; отбивание мяча брошенного партнером – с места и после перемещения

Подачи мяча.

- подача нижняя прямая (нижняя боковая):* подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища; подача мяча, подвешенного на шнуре; подача мяча, установленного в держателе, через сетку; подача в стену (расстояние 6-9 м., высота отметки 2 м.); подача с расстояния 6 м. через сетку на расстояние не менее чем 9 м.; подача через сетку с лицевой линии;

Нападающие удары.

- *прямой нападающий удар сильнейшей рукой.* Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега; овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров; удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу,

подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места; бросок теннисного мяча в сетку в прыжке с места и с разбега; удар по мячу, установленному в держателе: в прыжке с места, с 1, 2 шагов разбега; удар по резиновому мячу с собственного набрасывания: в прыжке с места, с 1, 2, 3 шагов разбега

Техника защиты.

-*действия без мяча*: перемещения и стойки описанные ранее;

-*действия с мячом*: прием мяча – прием мяча сверху двумя руками:

а)отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м.), после бросков через сетку (расстояние 4-6 м.);

-*прием мяча снизу двумя руками*: отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу вперед – вверх, над собой – на месте и после перемещения; то же, но мяч набрасывает партнер; в парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед – вверх, над собой; то же, но после перемещения (один на месте); многократное подбивание мяча снизу над собой; то же, но в движении; прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения;

Блокирование.

- одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4, 2, 3;

задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4, 2, 3; стоя на подставке, задерживания мячей из поролона; то же, в прыжке с площадки;

6. *Тактическая подготовка (6 часов).*

Тактика нападения.

-*индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3), для выполнения нижней подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом; чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки; подача нижняя на точность в зоны по заданию; передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приема, не успевшего возвратиться в свою зону;

-*групповые действия - взаимодействия игроков передней линии*: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче);

-*взаимодействия игроков задней линии* (при первой передаче): игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3;

-*командные действия*: система игры со второй передачи игрока передней линии; прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом;

Тактика защиты.

-*индивидуальные действия*: выбор места – при приеме нижней подачи; при приеме мяча, посланного противником через сетку; при блокировании (выход в зону удара); при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи; *при действиях с мячом* – выбор способа сверху двумя руками или снизу – приема мяча, посланного через сетку противником;

-групповые действия – взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи: игроков задней линии – игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игроков передней линии – игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней и передней линии – игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах); игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6;

-командные действия – прием подачи: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;

-системы игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»;

7. Интегральная подготовка (6 часов)

Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых(в различных сочетаниях). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами передвижений. Перемещение изученными способами на максимальной скорости. Сочетание(чередование) бега с продвижением приставными шагами .Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования(у сетки). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении, в защите, в защите – нападении. Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Многократное выполнение изученных тактических действий:

индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Подготовительные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в три касания с некоторыми отступлениями от правил. Игра в волейбол. Задания в игре на основании пройденного материала по технике и тактике.

Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Волейбол» в 5 «А» классе отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Содержание	Планируемое количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	6
3	Специальная техническая подготовка	6
4	Психологическая подготовка	В процессе занятий
5	Техническая подготовка	10
6	Тактическая подготовка	6
7	Интегральная подготовка	6
ИТОГО:		34