

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 имени А.А. Иноземцева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
занятий внеурочной деятельностью
«Волейбол»
для обучающихся 8-9 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана:

8 класс -68 учебных часов в год/ 2 учебных часа в неделю

9 класс-68 учебных часов в год/ 2 учебных часа в неделю

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Программы внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. *Первый уровень* – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, знания об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения, приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений.

2. *Второй уровень* – ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование позитивного отношения школьника к ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

3. *Третий уровень* – приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие физических качеств, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных и спортивных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

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;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»:

1. Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

– учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

– проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

– самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

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;

– ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

– владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

– формировать первичные навыки судейства.

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);

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

– контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 40 минут (68 занятий). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 14 – 16 человек. Форма занятий - групповая.

В группу входят учащиеся разных классов, поэтому необходимо использовать дифференцированный подход, для определения нагрузки по возрастным особенностям.

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Разделы программы

Материал программы состоит из шести разделов:

1. «Основы знаний»;
2. «Общая физическая подготовка» (ОФП);
3. «Специальная физическая подготовка»;

4. «Техническая подготовка»;
5. «Тактическая подготовка»;
6. «Показатели физической подготовленности».

I. Основы знаний

1. Краткий обзор развития волейбола в России

Описание игры в волейбол. Развитие волейбола. Соревнования по волейболу. Влияние волейбола на организм детей. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу.

2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травмы, оказание первой медицинской помощи

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий, инвентарь и спортивная одежда. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностей организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, и их виды и меры остановки. Повреждение костей (ушибы, переломы).

Действия высокой (ожог, солнечный удар, тепловой удар) и низкой (ознобление, обморожение) температур. Доврачебная помощь пострадавшим.

3. Основы техники и тактики игры в волейбол

Понятие о технике игры. Основные технические приемы волейбола. Значение технической подготовки.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий, тактических схем в нападении и защите, тактические комбинации.

4. Оборудование и инвентарь. Правила, организация и проведение соревнований

Оборудование и площадки для игр, инвентарь и уход за ним.

Роль и виды соревнований. Положения о соревнованиях, способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест и методика судейства. Состав команд. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш. подача. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Технический отчет. Расписание игр. Зачет. Составление таблиц. Отчет главного судьи.

II. Общая физическая подготовка

1. Строевые и гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

2. Спортивные игры. Подвижные игры. Ходьба на лыжах.

III. Специальная физическая подготовка

1. упражнения для навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий;
2. упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
3. упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач;

4. упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов;
5. упражнения для развития прыгучести;

IV. Техническая подготовка

1. Стойки

Исходные положения для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи; различных перемещений и других игровых действий (высокая, средняя, низкая).

2. Перемещения

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, остановка после быстрого передвижения. Различные сочетания способов перемещения, остановки после перемещения и повороты в стойке влево и вправо.

Продвижение в колонне по одному сигналу, изменение перемещения (на каждый сигнал определенный способ).

Эстафеты с включением перемещений, характерных для игры в волейбол.

3. Приемы передачи мяча сверху

Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче. Направление передачи вперед-вверх.

Передачи мяча над собой на месте, вперед, в парах: с набрасывания в движении. Передачи во встречных колоннах вдоль и через сетку с разными траекториями, передачи в тройках, комбинациях.

4. Прием передачи мяча снизу

Положение рук, ног, туловища и согласованность движений. Передачи одной и двумя руками с выпадом и в падении, перекатом на спину и грудь. Выполнение передач над собой на месте, в движении в парах, с набрасывания, отбивания мяча, отскочившего от сетки. Выполнение передач снизу, на месте в парах, тройках, четвёрках и с переходом, в комбинациях.

5. Подачи

Нижняя подача – прямая боковая. Верхняя прямая подача. Стойка подбрасывания мяча, положение рук, ног; замах, удар, направление полёта мяча. Подбрасывание и замах без удара, с ударом. подача мяча через сетку, с небольшого расстояния. Соревнование на большее количество выпадения подач. Приём подач способом сверху и снизу двумя руками. подача мяча на точность определённым способом.

6. Атакующий удар

Разбег, отталкивание, фаза замаха и удара, приземление. Согласованность рук, ног, туловища. Броски набивного мяча на месте и в прыжке из-за головы двумя руками вдоль и через сетку. Метание теннисного мяча через сетку с места и с разбега в прыжке правой и левой рукой. Атакующий удар «неподвижного» мяча (в держателе или у партнёра), с набрасывания партнёром, с собственного подбрасывания. Нападающий удар передачи через сетку (пониженную) и сетку нормальной высоты. Удары выполняются из зоны 4 и 2 с передачи из зоны 3 правой и левой рукой: а) во всех упражнениях сначала передающий стоит у сетки, а затем выходит для передачи с трёхметровой линии; б) первую передачу может делать сам нападающий.

7. Блокирование

Имитация блокирования на месте и после перемещения, прыжки у сетки. Прыжки вверх с выносом рук по зрительному сигналу. Прыжки вверх с доставанием мяча, подвешенного над сеткой. Блокирование брошенного партнёром мяча и нападающего удара на пониженной сетке. Блокирование в зоне 2, 3, 4 после перемещения.

8. Защитные действия

Передача, удар, защита в парах, тройках, четвёрках и командах. Приём-передача мяча от удара через сетку.

V. Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные тактические действия в нападении.

Умение своевременно занять исходное положение для выполнения какого-либо действия. Умение выбрать способ отбивания мяча через сетку (передачей стоя на площадке, в прыжке или кулаком в прыжке). Умение направить мяч через сетку в определённую зону площадки противника. Умение чередовать в игре верхнюю и нижнюю передачи.

2. Индивидуальные действия в защите.

Умение определять возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма. Умение применять верхнюю и нижнюю передачу в соответствии с направлением полёта мяча от противника.

3. Групповые действия в нападении.

Приём мяча с подачи и первая передача в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут назад). Вторая передача для завершающего удара игроку, к которому передающий стоит лицом. Первая передача из зон 4, 5, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2; первая передача с первой линии в зону 2 и вторая передача в зоны 3 и 4. третьим касанием мяч направляется через сетку.

Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку. Через сетку мяч направляется по заданию в зоны 2, 3, 4, 1, 6, 5 (возможно нападающим ударом).

4. Групповые действия в защите.

Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях; страховка игрока, отбивающего мяч через сетку или выполняющего блокирование. Расположение игроков задней линии при блокировании, прикрытие слабого игрока при приёме мяча с подачи.

5. Командные действия в нападении и защите.

Система игры со 2 передачи игрока передней линии:

1. Приём нижней и верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передач.

2. Приём нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

3. Приём мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

6. Приём подачи.

1. Расположение игроков при приёме передачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2. Расположение игроков при приёме передачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад.

3. Расположение игроков при приёме передачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут.

7. Система игры:

а) система игры «углом вперёд»;

б) система игры «углом назад».

Формы организации работы с детьми

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Зачеты, тестирования.

Формы контроля

1. Повседневное систематическое наблюдение;
2. Тестирование;
3. Спортивные праздники, конкурсы;
1. Матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
2. Соревнования школьного и городского масштабов.

Учебно-тематическое планирование (8-9 класс)

№	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения
1	ТБ.на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Подготовительные упражнения.	2	
2	ОРУ с мячами. Упражнения для укрепления мышц, участвующих при выполнении передач мяча.	2	
3	Техника верхнего и нижнего приема мяча над собой.	2	
4	Игры с перемещением: «салки с мячами» «Быстро в строй», «Докторские салки». Повторить верхний и нижний прием над собой.	2	
5	Упражнения для развитие прыгучести. Передачи в парах.	2	
6	Передачи в парах. Челночный бег с различным заданием.	2	
7	Прием и передачи над собой и в парах. Обучение нижней прямой подаче.	2	
8	Упражнения на развитие прыгучести. Передачи в тройках с различным заданием.	2	
9	Повторить передачи в парах, тройках. Нижняя подача.	2	
10	Упражнения для развития силы и быстроты движений. Эстафеты с перемещением и бросками.	2	
11	Закрепить передачу мяча сверху и снизу.	2	
12	Совершенствование техники передач в тройках.	2	
13	Передача мяча с изменением траектории полета в парах, тройках.	2	
14	Передача мяча в сочетании с усложненными способами. Обучение верхней прямой подаче.	2	
15	Круговая тренировка. Передачи мяча в четверках.	2	
16	Система личной защиты.	2	
17	Силовые упражнения. Система смешанной защиты.	2	
18	Эстафеты с элементами волейбола.	2	
19	Передачи мяча в четверках с различным заданием. Верхняя прямая подача.	2	
20	Совершенствование техники передач в парах и подачи мяча	2	
21	Передачи после перемещения вперед, затем назад в группах. Подачи.	2	
22	Круговая тренировка. Передачи. Подача мяча партнеру на точность	2	
23	Совершенствование техники передач в четверках.	2	
24	Индивидуальные тактические действия.	2	
25	ОРУ в движении. Эстафеты с волейбольным мячом	2	
26	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
27	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
28	Упражнения на развитие координации.	2	
29	Групповые тактические действия в нападении.	2	
30	Круговая тренировка. Учебно – спортивная игра.	2	
31	Командные тактические действия в нападении.	2	
32	Командные тактические действия в защите.	2	
33	Командные тактические действия. Судейство.	2	
34	Проведение соревнований по волейболу.	2	