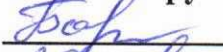


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей

  
Л.А. Борышева  
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СШ № 111  
Е.А. Чудова  
«02» сентября 2019 г.



# ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

для учащихся 9-х классов  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Срок реализации: 1 год

Разработал:  
Учитель по физической культуре  
Бондаренко Максим Викторович

Волгоград 2019

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации “Об образовании”. Содержание рабочей программы соответствует федеральным государственным требованиям, устанавливаемым в соответствии с п. 2 ст. 7 Закона Российской Федерации “Об образовании”, образовательным стандартам и требованиям; целям и задачам образовательной программы учреждения.

В основе создания этой программы использован опыт работы в школе, подкреплённый современными программами развития физической культуры Министерства Образования РФ, научно-методическими рекомендациями. В частности программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности

тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью** которой является: способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

**1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

**2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### **В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **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.).

### **Обоснование выбора программы.**

Курс «Волейбол» включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление и является дополнением к общеобразовательной программе Федерального

государственного стандарта общего образования второго поколения. Имеет положительную возможность для развития физических способностей и раскрытия потребностей ученика в этом направлении. Изучение дисциплины в параллелях 9-х классов дает возможность углубления изучения данного курса. Изучение данной дисциплины дает возможность в дальнейшем для проявления личных способностей каждого ученика во внеурочной, социальной, соревновательной деятельности. И ориентирует в продвижении выбранной спортивной дисциплины ребенка.

Согласно учебному плану на изучение данной дисциплины в целом отведено 34 часа в учебный год, недельная нагрузка по данному предмету составляет 1 час в неделю.

### Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9-х классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем (40 мин).

Расписание занятий спортивных секций в МОУ СШ № 111 на 2019 – 2020 учебный год

Название творческого объединения	Год обучения/ кол-во	Дни недели							Место проведения
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
Внеурочная деятельность Секция по волейболу (Бондаренко М.В.)	1/15		15.20 – 16.00						Спортзал

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

### Тематическое планирование 9 классы 34 часа

№ п/п	Тема занятий	количество часов
1	Верхняя прямая подача	1
2	имитация подачи мяча	1
3	подачи в стену	1
4	подачи через сетку	1
5	подачу в правую и левую половину площадки	1
6	подачи на точность	1
7	Передача мяча через сетку в прыжке	1
8	имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега	1
9	верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой	1
10	верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперед-вверх и небольшого разбега	1
11	Передача мяча сверху двумя руками назад	1
12	имитация передачи мяча	1



13	передачи через сетку назад	1
14	передачи на точность в мишени, расположенные на стене	1
15	передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2	1
16	передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	1
17	Приём мяча, отражённого сеткой	1
18	приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	1
19	приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	1
20	приём мячей после удара в сетку другим игроком	1
21	Прямой нападающий удар	1
22	имитация нападающего удара в прыжке с места	1
23	имитация нападающего удара в прыжке с разбега	1
24	броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	1
25	броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	1
26	нападающий удар через сетку	1
27	нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	1
28	нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	1
29	нападающий удар после встречной передачи	1
30	нападающий удар со второй передачи	1
31	Одиночное блокирование	1
32	имитация блокирования	1
33	передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	1
34	в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*

*О правилах личной гигиены, профилактики травматизма*

*Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.*

*Играть в волейбол по упрощенным правилам.*

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

*Следовать при выполнении задания инструкциям учителя*

*Понимать цель выполняемых действий*

*Различать подвижные и спортивные игры*

*Учащиеся получают возможность научиться:*

*Принимать решения связанные с игровыми действиями;*

*Взаимодействовать друг с другом на площадке*

*Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.*

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

### **Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#### **Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

#### **Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:**

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.

7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.

8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.