



Частное образовательное учреждение

«Общеобразовательная школа «Ор Авнер» (свет Авнера)»

Рассмотрено
на заседании методического объединения
классных руководителей,
ЧОУ «Ор Авнер»
Протокол № 1
от «27» августа 2019 г.
Председатель МО ЧОУ «Ор Авнер»
 /С.В.Курова/

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Ор Авнер»
 /Н.Д.Дойч/
30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности обучающихся «Волейбол»

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Форма внеурочной деятельности: секция.

Возрастной состав: 8-10 классы.

Срок реализации: 3 года.

Разработчик: Шляпников С.Г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу разработана учителем физической культуры Шляпниковым С.Г. на основе следующих документов:

- Положение о внеурочной программе обучающихся.
- Основной образовательной программы ООО и СОО ЧОУ «Ор. Авнер.»

1. Актуальность программы. Программа реализует внедрение Федерального государственного образовательного стандарт общего среднего образования и даёт возможность включить обучающихся как в моделируемые, так и в реальные ситуации, поставить перед ними практические задачи, решение которых требует сформированность профессиональных и общих компетенций. Обучающиеся, получив дополнительные знания на занятиях секции, смогут легче ориентироваться в самостоятельной жизни, будут подготовлены к изучению дальнейших учебных дисциплин, связанных с профессиональной направленностью.

2. Педагогическая целесообразность. Данная программа включает в себя теоретические и практические занятия, а также разнообразные задания творческого характера. При проведении занятий используются видеоматериалы и мультимедийные презентации и обучающие программы. На практических работах обучающиеся находят подтверждения теоретическим знаниям, развивают умения целесообразно организовывать свою деятельность и анализировать результаты выполненных заданий. Задания творческого характера позволяют импровизировать и раскрыть индивидуальные особенности каждого обучающегося, помочь в освоении профессиональных компетенций.

3. Цель программы секции -

- формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся , пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Программа ориентирована на выполнение следующих **задач:**

1. обучающие:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по

волейболу;

2. развивающие:

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

3. воспитывающие:

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

4. Возрастные особенности, сроки реализации. Программа секции рассчитана для обучающихся; по 2 часа в неделю.

5. Ожидаемые результаты:

Личностные:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни .

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать и корректировать собственную деятельность, нести ответственность за результаты своей работы.

Метапредметные:

ОК 4. Осуществлять поиск и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК 5. Использовать информационно – коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами;

Предметные:

Развитие физических качеств, совершенствование техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

<i>знания</i>	<i>умения</i>
роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и

жизни	корректирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	выполнять технические действия по волейболу;
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа	– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
	соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений

**(Предметные результаты преподаватели расписывают самостоятельно, относительно своего предмета).*

Принципы реализации программы:

- личностно-ориентированный подход (раскрытие в каждом ученике творческого потенциала, развитие его склонностей и потребностей для реализации их в избранной профессиональной деятельности);
- принцип создания условий для совместной работы учащихся при минимальном участии преподавателя;
- принцип оптимального сочетания индивидуальных и коллективных форм деятельности.

Основные способы и формы работы:

- индивидуальные и групповые;
- практические и теоретические.

Формы занятий:

- тренировки
- консультации
- соревнования

Содержание программы

9 класс

Теоретические занятия – 5 ч.

Название раздела	Содержание курса	Количество часов	
		Теоретические	Практические
1. Физическая культура и спорт в России	Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры	1	
2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	1	
3 Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	1	
4 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом	1	
5. Основы методики обучения в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.	1	

	Понятие о методике судейства.		
--	-------------------------------	--	--

Практические занятия – 63 ч.

В 8 классе и 10 классе Практические занятия – 29 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
 - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.
 Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9

2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками: сидя (м),	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону	4
2.	4	3
3.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	8
	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	

Тематический план работы спортивной секции «Волейбол»

8 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата Проведения
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1 нед
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2 нед
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3 нед
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	4 нед
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	5 нед
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	6 нед
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	7 нед
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	8 нед
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	9 нед
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	10 нед
11	Приём мяча сверху двумя руками.	11 нед
12	Выбор места для выполнения второй передачи.	12 нед
13	Сочетание способов перемещений.	13 нед
14	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	14 нед
15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	15 нед
16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	17 нед
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	18 нед
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	19 нед
19	Нижняя прямая подача.	20 нед
20	Выбор места для выполнения подачи.	21 нед
21	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	22 нед
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	23 нед
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	24 нед
24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	25 нед
25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	26 нед
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	37 нед
27	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	28 нед

28	Верхняя прямая подача.	29 нед
29	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	30 нед
30	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	31 нед
31-34	Учебная игра	31-34 нед

Тематический план работы спортивной секции «Волейбол»

9 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата Проведения
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1 нед
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1 нед
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2 нед
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2 нед
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	3 нед
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	3 нед
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	4 нед
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	4 нед
9	Многочесная передача мяча сверху двумя руками над собой.	5 нед
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	5 нед
11	Приём мяча сверху двумя руками.	6 нед
12	Выбор места для выполнения второй передачи.	6 нед
13	Сочетание способов перемещений.	7 нед
14	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	7 нед
15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	8 нед
16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	8 нед
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	9 нед
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	9 нед
19	Нижняя прямая подача.	10 нед
20	Выбор места для выполнения подачи.	10 нед

21	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	11нед
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	11нед
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	12нед
24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	12нед
25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	13нед
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	13нед
27	Выбор места при приеме нижней прямой подачи	14нед
28	Верхняя прямая подача.	14нед
29	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	15нед
30	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	15нед
31	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	16нед
32	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	16нед
33	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	17нед
34	Падения и перекаты после падения.	17нед
35	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	18нед
36	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	18нед
37	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	19нед
38	Чередование способов подач.	19нед
39	Выбор места для выполнения нападающего удара	20нед
40	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	20нед
41	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	21нед
42	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	21нед
43	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	22нед
44	Передача двумя руками в прыжке.	22нед

45	Чередование способов подач.	23нед
46	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	23нед
47	Выбор места при блокировании.	24нед
48	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	24нед
49	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	25нед
50	Подача мяча в заданную зону.	25нед
51	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	26нед
52	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	26нед
53	Нападающий удар с задней линии.	27нед
54	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	27нед
55	Сдача контрольных нормативов.	28нед
56-68	Учебная игра.	28-35нед

Тематический план работы спортивной секции «Волейбол»

10 класс

№ п/п	Тема занятий	Дата Проведения
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1 нед
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2 нед
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3 нед
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	4нед

5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	5 нед
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	6 нед
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	7 нед
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	8 нед
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	9 нед
10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	10 нед
11	Приём мяча сверху двумя руками.	11 нед
12	Выбор места для выполнения второй передачи.	12 нед
13	Сочетание способов перемещений.	13 нед
14	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	14 нед
15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	15 нед
16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	17 нед
17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	18 нед
18	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	19 нед
19	Нижняя прямая подача.	20 нед
20	Выбор места для выполнения подачи.	21 нед
21	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	22 нед
22	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	23 нед
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	24 нед
24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	25 нед
25	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	26 нед
26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	37 нед
27	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	28 нед
28	Верхняя прямая подача.	29 нед
29	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	30 нед
30	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	31 нед
31-34	Учебная игра	31-34 нед

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 9-11 классов, 2018 г. автор?

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2016г.