

МБОУ «Боровлянская СОШ»

Спортивные игры: «Волейбол» 7-10 классы.

п. Боровлянка

2019-2020 год

Пояснительная записка.

Программа секции «Волейбол» для 7-10 классы разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

- ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Волейбол» для 7-10 классы разработана на основании основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

- пособия для учителей и методистов: «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- 2-е издание.- М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа является составной частью модели внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС в части реализации основной общеобразовательной программы ООО - внеурочной деятельности из части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса по спортивно-оздоровительному направлению. Рабочая программа выполняет обязательные требования федерального государственного стандарта ООО.

Программа по спортивным играм предназначена для спортивной секции «Волейбол» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Боровлянская СОШ».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для 7-10 классов внеурочной формы Количество учащихся в группе 15 человек. Продолжительность занятий группы- 2 часа в неделю, в год 72 часа. Форма занятий - групповая

Данная программа составлена с учетом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с учащимися, что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс:

«Волейбол» — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на

занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивно - оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, с 7-10 классы.

Рабочая программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующей цели:**

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

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- 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 направлена на реализацию **следующих принципов:**

- **принцип модификации** - основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные 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.

Количество часов и место проведения занятий программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-10 классы. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 2 часа один раз в неделю, 72 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости,

прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

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 волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 10 шт.

Скакалки – 15шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего	Объяснение материала Тестирование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и

	удара и овладение техникой защитных действий	Соревнование	выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Основы знаний	3	3	-
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	20	-	20
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3
7.	Овладение тактикой игры в защите	1	-	1
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4
	ИТОГО:	72	4	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения
1	2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Объяснение материала Тестирование	Знать историю волейбола	
2	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Эстафеты	Уметь выполнять технические приёмы	
3	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Соревнование	Уметь выполнять технические приёмы	
4	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		Уметь выполнять технические приёмы	
5	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		Уметь выполнять технические приёмы	
6	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		Уметь выполнять технические приёмы	
7	2	Стойки и перемещения. Игровое занятие. Правила игры		Знать правила игры	
8	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка».		Уметь выполнять технические приёмы	
9	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка»,		Уметь выполнять технические приёмы	
10	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		Уметь выполнять технические приёмы	
11	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание		Уметь выполнять	

		передачи мяча сверху двумя руками. Игры «Перестрелка».		технические приёмы	
12	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками.		Уметь выполнять технические приёмы	
13	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры и эстафеты.		Уметь выполнять технические приёмы	
14	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		ОФП	
15	2	Разучивание передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		Уметь выполнять технические приёмы	
16	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройке. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		Уметь выполнять технические приёмы	
17	2	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.		ОРУ	
18	2	Правила игры. Игровое занятие.		Знать правила игры в волейболе	
19	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		Уметь выполнять технические приёмы	
20	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		Уметь выполнять технические приёмы	
21	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		Уметь выполнять технические приёмы	
22	2	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		Уметь выполнять технические приёмы	
23	2	Правила игры. Игровое занятие.		Знать правила игры в волейболе	
24	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		Уметь выполнять технические приёмы	
25	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		Уметь выполнять технические приёмы	
26	2	Игровые упражнения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		Уметь выполнять технические приёмы	
27	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		Уметь выполнять технические приёмы	

28	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Работа в парах, в тройке.		Уметь выполнять технические приёмы	
29	2	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры.		Уметь выполнять технические приёмы	
30	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прием и передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы	
31	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		ОФП	
32	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы	
33	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Уметь выполнять технические приёмы	
34	2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		Знать ТТД	
35	2	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.		Игра	

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов.
Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д:
«Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. -
Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Боровлянская СОШ»

Утверждаю: Директор школы _____ Т.В.Анисимова.

Список
учащихся
занимающихся
в секции «Волейбол»

№	ФИ учащегося	Класс	Год рождения
1	Алхимова Мария	7	2005
2	Белоусов Богдан	9	2003
3	Бородаенко Александр	7	2005
4	Гвинджилия Лидия	9	2003
5	Данилов Виктор	9	2003
6	Долгушев Александр	9	2003
7	Евдокимов Руслан	8	2004
8	Иванов Роман	10	2002
9	Каргин Иван	7	2005
10	Копотиенко Анна	7	2005
11	Морев Кирилл	10	2001
12	Филатов Иван	7	2005
13	Фомин Вячеслав	7	2005
14	Чернышёва Катерина	10	2003
15	Чернышёв Павел	8	2004

Руководитель секции Л.А. Сорокина.

Часы работы: Среда с 17-00-19-00.

