



**Российская Федерация  
Ямало-Ненецкий автономный округ  
Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МОУ «Центр образования»  
от 31.08.2017 года № 346



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
Клуб «Будь здоров»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
для учащихся 8 а,б класса  
(14-15 лет)  
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:  
Сабиров И.Б.,  
учитель физической культуры

п.г.т.Пангоды  
2017 г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....  | 3  |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности ..... | 7  |
| 3. Тематическое планирование.....   | 10 |

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Образовательная программа внеурочной деятельности «Будь здоров» на основе волейбола имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа развивающая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена учебная программа внеурочной деятельности по ФГОС «Организация работы спортивных секции в школе»: А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ.

Программа предназначена для школьников 14-15 лет (8 классы).

Особое место в Федеральном государственном стандарте о среднем (полном) общем образовании отводится *«сформированности представлений о математике как части мировой культуры и о месте математики в современной цивилизации, о способах описания на математическом языке явлений реального мира».*

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Практическая направленность.** Программа органично вписывается в вложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных организациях. Благодаря поэтому ученики смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Обеспечение мотивации.** Предметное содержание программы целиком взаимодействует с программой основной школы, что позволяет решать совместные задачи и действия, которые улучшат понимание основных тем на уроках физической культуры.

**Цели программы** – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ;

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа



### Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Название тем                                   | Количество часов      |          |
|----------|--|-----------------------|----------|
|          |  | теория                | практика |
| 1        | Общие основы волейбола ПП и ТБ<br>Правила игры | В процессе у<br>урока |          |
| 2        | Общефизическая подготовка                      |                       | 10       |
| 3        | Специальная физическая подготовка              |                       | 4        |
| 4        | Техническая подготовка                         |                       | 8        |
| 5        | Тактическая подготовка                         |                       | 6        |
| 6        | Игровая подготовка                             |                       | 5        |
| 7        | Контрольные и календарные игры                 |                       | 2        |
|          | Общее количество часов в год                   |                       | 35       |

### Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно- | Дидактический материал, | Вид и форма контроля, форма | Графа учёта |
|---|----------------|--|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|
|---|----------------|--|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|

|          |   |  | <i>воспитательного процесса</i>   | <i>техническое оснащение занятий</i>   | <i>предъявления результата</i>                                      |  |
|----------|---|--|---|--|---|--|
| <b>1</b> | Общие основы волейбола ПП и ТБ<br>Правила игры и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.<br>Конспекты занятий для педагога.      | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.        | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.                    |  |
| <b>2</b> | Общефизическая подготовка волейболиста                              | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная   | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                       | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |  |
| <b>3</b> | Специальная подготовка  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего     | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.              |  |
| <b>4</b> | Техническая подготовка волейболиста                                 | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.<br>Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего<br>Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |  |
| <b>5</b> | Игровая подготовка  | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая   | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.   | Дидактические карточки плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозапис                     | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |  |

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 1. Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
- Последовательность обучения волейболистов.
- Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.
- Правила игры и методика судейства соревнований.  
Упрощенные правила игры.  
Действующие правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### 2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### 3. Специальная физическая подготовка – 9 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### 4. Техническая подготовка - 8 часов

#### Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **5. Тактическая подготовка – 6 часов**

#### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;



Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

-

Обучение технике передаче в прыжке:

- Отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

**6.Игровая подготовка – 10 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

**7.Контрольные и календарные игры - 2 часа**

- Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.
- Итоговые контрольные игры.

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия                   | Кол-во часов | Тип занятия               | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------------|---|--|--------------|
| 1     | 2                              | 3                              | 4            | 5                         | 6   | 7  | 8            |
| 1     | Техническая подготовка         | Техника приема и передачи мяча | 1            | Изучение нового материала | Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху и на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Элементами волейбола. | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |
| 2     |                                |                                | 2            | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры. Элементами волейбола.   | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |
| 3     | ОФП                            | Развитие двигательных качеств  | 1            | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры.  | Уметь выполнять упражнения                       | Текущий      |
| 4     |                                |                                | 2            | Совершенствования         | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами.  | Уметь выполнять упражнения                       | Текущий      |
| 5     | Техническая подготовка         | Техника приема и передачи мяча | 3            | Закрепления               | Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.  | Уметь выполнять технические элементы             | Текущий      |
| 6     | ОФП                            | Развитие двигательных качеств  | 3            | Изучение нового материала | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, ОРУ со скакалками.   | Уметь выполнять упражнения                       | Текущий      |
| 7     |                                |                                | 4            | Совершенствования         | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, ОРУ со скакалками.   | Уметь выполнять упражнения                       | Текущий      |
| 8     |                                |                                | 5            | Совершенствования         | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами и со скакалками.  | Уметь выполнять упражнения                       | Текущий      |
| 9     | Игровая подготовка             |                                | 1            | Совершенствования         | Учебная игра.   | Уметь выполнять                                  | Текущий      |

|    |                        |  |   |                           |  |  |         |
|----|------------------------|--|---|---------------------------|--|--|---------|
|    |                        |  |   |                           |  | технические действия                         |         |
| 10 | Техническая подготовка | Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар. | 4 | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.         | Уметь выполнять технические элементы         | Текущий |
| 11 | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия             | 1 | Изучение нового материала | Действия в защите и в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3 | Уметь действовать в защите в нападений       | Текущий |
| 12 | Игровая подготовка     |  | 2 | Совершенствования         | Игра в волейбол, баскетбол.  | Уметь выполнять технико-тактические действия | Текущий |
| 13 | Игровая подготовка     |  | 3 | Совершенствования         | Игра в волейбол, баскетбол   | Уметь выполнять технико-тактические действия | Текущий |
| 14 | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия             | 2 | Совершенствования         | Действия в защите и в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3 | Уметь действовать в защите в нападений       | Текущий |
| 15 |                        |  | 3 | Изучение нового материала | Действия в защите в и нападении. Взаимодействие игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3   | Уметь действовать в защите в нападений       | Текущий |
| 16 |                        |  | 4 | Совершенствования         | Действия в защите в и нападении. Взаимодействие игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком  | Уметь действовать в защите в нападений       | Текущий |

|    |                        |  |   |                           |  |  |         |
|----|------------------------|--|---|---------------------------|--|--|---------|
|    |                        |  |   |                           | зоны 3   |  |         |
| 17 | Игровая подготовка     |  | 4 | Совершенствования         | Учебная игра.  |  | Текущий |
| 18 | Тактическая подготовка | Уметь выполнять тактические действия             | 5 | Совершенствования         | Действия в защите в и нападении. Взаимодействие игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 | Уметь действовать в защите в нападений   | Текущий |
| 19 | ОФП                    | Развитие двигательных качеств                    | 6 | Изучение нового материала | Челночный бег, упражнения силовой подготовки.  | Уметь выполнять прыжковые упражнения     | Текущий |
| 20 |                        |  | 7 | Совершенствования         | Челночный бег, упражнения для развития выносливости.   | Уметь бегать средние и длинные дистанции | Текущий |
| 21 | Игровая подготовка     |  | 5 | Совершенствования         | Учебная игра   |  | Текущий |
| 22 | Техническая подготовка | Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар. | 5 | Изучение нового материала | Стойки и перемещения игрока. Поддачи после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая                       | Уметь выполнять технические элементы.    | Текущий |
| 23 |                        |  | 6 | Совершенствования.        | Стойки и перемещения игрока. Поддачи после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая                       | Уметь выполнять технические элементы.    | Текущий |
| 24 |                        |  | 7 | Совершенствования         | Стойки и перемещения игрока. Поддачи после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с 4,2 зон.                                      | Уметь выполнять нападающий удар.         | Текущий |
| 25 | СФП                    | Развитие двигательных качеств                    | 1 | Изучение нового материала | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.  | Уметь выполнять упражнения               | Текущий |
| 26 |                        |  | 2 | Совершенствования         | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.                                  | Уметь выполнять упражнения               | Текущий |
| 27 |                        |  | 3 | Совершенствования         | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.            | Уметь выполнять упражнения               | Текущий |

|    |                                |  |    |                           |   |  |         |
|----|--------------------------------|--|----|---------------------------|---|--|---------|
| 28 | Техническая подготовка         | Техника приема и передачи мяча. Поддачи. | 8  | Совершенствования         | Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача.  | Уметь выполнять технические элементы.        | Текущий |
| 29 | СФП                            | Развитие двигательных качеств            | 4  | Обучение нового материала | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                        | Уметь выполнять передачи                     | Текущий |
| 30 | ОФП                            | Развитие двигательных качеств            | 8  | Обучение нового материала | Группировка, перекаты в группировке из различных положений.                             | Уметь выполнять перекаты                     | Текущий |
| 31 |                                |  | 9  | Совершенствования         | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол. | Уметь выполнять упражнения                   | Текущий |
| 32 |                                |  | 10 | Совершенствования         | Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Игра в волейбол.   | Уметь выполнять упражнения                   | Текущий |
| 33 | Тактическая подготовка         | Уметь выполнять тактические действия     | 6  | Обучение нового материала | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи              | Уметь выполнять технико-тактические действия | Текущий |
| 34 | Контрольные и календарные игры | Матчевые встречи                         | 1  | Игра                      | Выполнять технико-тактические действия в игре   | Уметь выполнять технико-тактические действия | Текущий |
| 35 |                                | Матчевые встречи                         | 2  | Игра                      | Выполнять технико-тактические действия в игре   | Уметь выполнять технико-тактические действия | Текущий |