



**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

в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы:

- 1.Словесный метод;
2. Наглядный метод;
- 3.Практический метод: а) метод упражнений;
б) игровой;
в) соревновательный;
г) круговой тренировки;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Ожидаемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть играть в команде.

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

№ п/п	Название тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	В процессе у 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>	
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общезащитная подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	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 обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	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. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	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 во время 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 скорости 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