Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 244 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направление: спортивно-оздоровительное

Секция «Волейбол»

Среднее общее образование, 10-11 класс (девушки), 216 часов

Разработана на основе: учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 9:34:26

Составитель:

Затепякина Ю.М., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Саяногорск

2016

Цель, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

Основные задачи:

1. **Образовательные:**

- совершенствовать технику выполнения ранее изученных технических приемов волейбола
- дать представление о влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, предупреждение травматизма, оказании первой помощи при травмах и ушибах
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол)

2. **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества
- способствовать повышению работоспособности учащихся
- развивать двигательные способности
- развивать быстроту и реакцию при игре в волейбол
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов
- способствовать снятию стрессов и раздражительности
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты реализации программы:

Первый уровень **предусматривает формирование у обучающихся следующих знаний:**

- физическая культура и спорт в России
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- основы методики обучения в волейболе
- правила соревнований, их организация и проведение
- общая и специальная физическая подготовка
- основы техники и тактики игры
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом
- сведения о строении и функциях организма человека
- режим дня спортсмена
- оказании первой помощи при травмах и ушибах

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения
- жесты судьи по волейболу

Второй уровень **предусматривает приобретение обучающимися следующих умений и навыков:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом
- играть в волейбол с соблюдением основных правил
- демонстрировать жесты волейбольного судьи
- проводить судейство по волейболу
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

Третий уровень **предусматривает использование приобретенных знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни:

- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- участие в соревнованиях различного ранга: лицейских, муниципальных, региональных
- осуществление деятельности в качестве судей в соревнованиях по волейболу, составление спортивной документации (положение, программу соревнований, ведение протокола игр)
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание курса

Формы организации

- парная и тройках
- поточная
- индивидуальная
- групповая
- подгрупповая
- коллективно-групповая

Виды деятельности

Виды деятельности	Характеристика видов деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по основным правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Перечень и содержание тем

1. **Основы знаний (теоретическая часть):**

- физическая культура и спорт в России
- влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом
- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- основы методики обучения в волейболе
- правила соревнований, их организация и проведение
- общая и специальная физическая подготовка
- основы техники и тактики игры
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом
- сведения о строении и функциях организма человека
- режим дня спортсмена
- оказание первой помощи при травмах и ушибах

2. **Подвижные игры, НРК (практическая часть)**

- игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
- игры на внимание и реакцию
- игры развивающие физические способности
- НРК. Хакасские народные игры
- эстафеты с различными способами перемещений и прыжков

3. **ОФП и СФП подготовка (практическая часть):**

Общефизическая подготовка

- упражнения для развития различных групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития выносливости

- упражнения для развития координации

Специальная физическая подготовка

- упражнения для закрепления навыков быстроты ответных действий
- упражнения для развития прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- упражнения для развития специальной силы (кистей, плечевого пояса)
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

4. **Техническая и тактическая подготовка (практическая часть):**

Стойки и перемещения

- стойка игрока (исходные положения)
- перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
- сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

- совершенствование техники изученных способов передач мяча двумя руками сверху и снизу
- передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
- передачи сверху и снизу, стоя спиной в направлении передачи
- передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках, упражнение «Бегунок»
- передачи мяча во встречных колоннах
- приём снизу одной с падением, перекатом через бедро на спину

Подачи мяча

- верхняя прямая (на точность, силовая)
- подача в прыжке
- «короткая» подача

Сброс мяча через сетку

Отбивание мяча через сетку кулаком и кистью:

- в прыжке
- после перемещения
- сброс двумя руками

Атакующие удары (нападающий удар)

- совершенствование техники нападающего удара (по ходу, в линию)
- нападающий удар со второй линии
- нападающий удар с собственного набрасывания из зоны 2 и 4
- нападающий удар из зон 2,4 с передачи пасующего игрока
- обманный удар (накат)
- страховка нападающего игрока

Прием мяча

- прием мяча снизу двумя руками после подачи с доводкой в зону 3
- отбивание ладонями мяча после подачи
- прием мяча, отраженного сеткой

Блокирование атакующих ударов

- одиночное блокирование
- групповое блокирование (вдвоем, втроем)
- страховка при блокировании

Тактические игры

- индивидуальные тактические действия в нападении, защите
- групповые тактические действия в нападении, защите
- командные тактические действия в нападении, защите
- двухсторонняя учебная игра

Физическая подготовка

- развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

- судейство учебной игры в волейбол

5. **Игровая практика**

- учебная игра в волейбол
- игра с использованием изученных технических приёмов.

6. **Контрольные занятия**

- контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста
- нормативы по физической подготовке

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		Формы проведения
		теория	практика	
1.	Основы знаний (в процессе занятий)	11		коллективно-групповая (беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций)
2.	Подвижные игры, НРК		25	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
3.	ОФП и СФП подготовка		52	индивидуальная, групповая, в парах

4.	Техническая и тактическая подготовка		58	индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-групповая в парах, тройках
5.	Игровая практика		66	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
6.	Контрольные занятия		4	индивидуальная, (сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке)
Итого			**216**	