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»

Основное общее образование, 6-9 класс (девочки), 144 часа

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. 9:34:52

Составитель:

Затепякина Ю.М., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Саяногорск

2016

Цель, задачи и результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель:
укрепить здоровье школьников, способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечь учащихся в двигательную деятельность.

Основные задачи:

1. **Образовательные:**

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- дать необходимые дополнительные знания и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол)
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку

2. **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества
- способствовать повышению работоспособности учащихся
- развивать двигательные способности
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

3. **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки
- воспитывать дисциплинированность
- 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:**

- история возникновения волейбола и его развитие в России
- правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом
- сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм человека
- режим дня спортсмена
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники
- 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
- основное содержание правил соревнований по волейболу
- жесты судьи по волейболу
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

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

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, составлять спортивную документацию (положение, программу соревнований, ведение протокола игр)
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание курса

Так как секцию посещают учащиеся 6-9 классов предусматривается обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, соответствующие возрасту занимающихся.

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 упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
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):**

- история возникновения волейбола и его развитие в России
- сведения о строении и функциях организма человека
- правила игры в волейбол (пионербол)
- места занятий, инвентарь
- правила поведение и безопасность во время занятий
- самоконтроль при занятиях спортом
- влияние физических упражнений на организм человека
- режим дня спортсмена
- подготовка и проведение соревнований по волейболу
- жесты судьи по волейболу

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 привития 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)

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

- передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
- 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 над собой
- передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках

Подачи мяча

- нижняя прямая
- верхняя прямая
- подача в прыжке

Сброс мяча через сетку

Отбивание мяча через сетку кулаком и кистью:

- в прыжке
- после перемещения
- сброс двумя руками

Атакующие удары (нападающий удар)

- прямой нападающий удар (по ходу)
- нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча

- прием мяча снизу двумя руками
- прием мяча сверху двумя руками
- 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)	5		коллективно-групповая (беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций)
2.	Подвижные игры, НРК		20	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
3.	ОФП и СФП подготовка		37	индивидуальная, групповая, в парах
4.	Техническая и тактическая подготовка		42	индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, коллективно-групповая в парах, тройках
5.	Игровая практика		36	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая
6.	Контрольные занятия		4	индивидуальная (сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке)
Итого			**144**	