

Приложение ____ к основной общеобразовательной программе
Основного общего образования,
утвержденной приказом директора
МКОУ «Тельмановская СОШ»
От ____ . ____ 20 ____ № ____ - ОД

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Для учащихся 7-9 классов

Составила:
Учитель физической культуры
Шако Ирина Андреевна

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности для учащихся составлена на основе примерной программы для учащихся 7-9 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности; организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов).

Цель программы:

Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 13-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы «Волейбол» один год.

Занятия в этих группах проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 часа, курс рассчитан на 144 часов в год.

Практические занятия различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической,

тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент).

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Правила игры в волейбол
- Тактические приемы в волейболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста, волейболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в товарищеских встречах.

Календарно–тематический план

на 2021-2022 учебный год.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата План.	Дата Факт.
1	Инструктаж по ОТ. Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	7.09	
2	ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Подвижные игры.	2	8.09.	
3	Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	14.09	
4	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	2	15.09	
5	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	21.09	
6	Техника защиты. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП. Стойки в сочетании с перемещениями.	2	22.09	
7	Техника нападения. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	28.09	

8	ОФП	2	29.09	
9	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	5.10	
10	Развитие скоростно-силовой выносливости. Техника защиты. Перемещения и стойки.	2	6.10	
11	Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Техника защиты	2	12.10	
12	Прием снизу двумя руками. Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	13.10	
13	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2	2	19.10	
14	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	20.10	
15	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м.	2	26.10	
16	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Техника защиты. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	27.10	
17	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	2	09.11	
18	Теория. Правила соревнований. Основы техники и тактики	2	10.11	
19	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	16.11	

20	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	17.11	
21	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты. Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	23.11	
22	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	24.11	
23	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Тактика защиты. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.	2	30.11	
24	ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	01.12	
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Техника защиты. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	07.12	
26	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств	2	08.12	
27	СФП Челночный бег с изменением направления. Из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	14.12	
28	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	2	15.12	
29	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая	2	21.12	

	подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага			
30	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перебаты в группировке из различных положений.	2	22.12	
31	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	28.12	
32	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	29.12	
33	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	2	21.12	
34	Техника нападения. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	11.01	
35	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	12.01	
36	Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	18.01	
37	Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	19.01	
38	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	25.01	
39	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	26.01	
40	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	01.02	

41	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Поддача мяча. Передачи мяча. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	02.02	
42	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	08.02	
43	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	09.02	
44	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	15.02	
45	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	16.02	
46	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	22.02	
47	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	23.02	
48	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	01.03	
49	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	02.03	
50	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	09.03	
51	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	15.03	

52	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	16.03	
53	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	22.03	
54	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	23.03	
55	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	29.03	
56	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	30.03	
57	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	29.03	
58	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	05.04	
59	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	06.04	
60	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2	12.04	
61	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	13.04	
62	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	19.04	
63	ОФП. подвижные игры.	2	20.04	
64	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	26.04	
65	Развитие скоростно- силовых Качеств.	2	27.04	

66	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	3.05	
67	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	4.05	
68	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	10.05	
69	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	11.05	
70	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	2	17.05	
71	Соревнование	2	18.05	
72	<i>Резервное занятие</i>	2	24.05	

Список литературы:

1. Примерная программа для учащихся 10-11 классов с углубленным изучением предмета «Физическая культура» под редакцией А.Т. Паршикова, Москва, «Просвещение» 2000 г.
2. «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
3. Официальные правила игры в баскетбол.
4. Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
6. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
8. Официальные правила игры в волейбол.

