

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА А.М. ГОРОДНЯНСКОГО»
ГОРОДА СМОЛЕНСКА

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
Протокол от « 22 » 06 20 22
№ 16

Утверждено
приказом директора
МБОУ «СШ № 36
им. А.М.Городнянского»
от « 22 » 06 20 22
№ 99-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»
(8-9 класс)

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цель программы: формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- развивать основные двигательные качества;
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- формировать сборную команду школы по волейболу для участия в соревнованиях.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий, практических занятий (по общей и специальной физической подготовке, технике нападения и защиты, тактике нападения и защиты), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В результате освоения программного материала по волейболу учащиеся научатся:

- характеризовать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- использовать правила безопасного поведения на занятиях волейболом;
- характеризовать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники их выполнения;
- характеризовать названия тактических действий игры;
- определять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
- Учащиеся получают возможность научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения курса

«Волейбол» в основной школе

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися следующих личностных и метапредметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в связи с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

В результате освоения программного материала по волейболу учащиеся научатся:

- использовать правила безопасного поведения на занятиях волейболом;
- характеризовать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- различать жесты волейбольного судьи;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- характеризовать названия разучиваемых технических приемов и тактических действий;
- выполнять технические приемы и тактические действия.

Учащиеся получат возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- контролировать свое самочувствие;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- использовать приобретенные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Содержание курса

Теоретическая подготовка

Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма. Правила безопасного поведения во время занятий волейболом. Правила игры в волейбол. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Понятие о методике судейства. Жесты волейбольного судьи.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами. Легкоатлетические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Полоса препятствий. Круговая тренировка.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Подача мяча – верхняя прямая, нижняя прямая, нижняя боковая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу); чередование способов подач (нижних и верхней прямой).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4.

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			Виды деятельности
		Класс			
		8	9	Итого	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	8	Рассказ, беседа, объяснение материала
2.	Общая физическая	В	В	В	Упражнения,

	подготовка	процессе занятий	процессе занятий	процессе занятий	эстафеты, игры, круговая тренировка, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Упражнения, эстафеты, игры, круговая тренировка, тестирование
4.	Техническая подготовка	34	32	66	Упражнения, эстафеты, игры, круговая тренировка, тестирование, соревнования
5.	Тактическая подготовка	30	30	60	Упражнения, игры, соревнования
6.	ИТОГО:	68	66	134	