

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Вышневолоцкого района
"Красномайская средняя общеобразовательная школа имени С. Ф. Ушакова"

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МОБУ
«Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Согласовано
зам. директора по УВР
Миклюковой Л. А.

Утверждено

И. о. директора МОБУ «Красномайская
СОШ имени С. Ф. Ушакова»
Миклюковой Л. А.

Приказ №175А - ОД
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет (8 - 9 класс)

Программу составил:
Вильгань А. Н.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

2019-2020 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

- ✓ будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- ✓ узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ✓ узнают правила игры в волейбол;
- ✓ будут знать правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- ✓ будут знать правила проведения соревнований;
- ✓ будут уметь проводить специальную разминку для волейболиста
- ✓ овладеют основами судейства в волейболе;
- ✓ улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- ✓ улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ✓ повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- ✓ расширят знания о технических приемах в волейбол;
- ✓ получат разносторонние знания о положении дел в современном волейболе;
- ✓ научатся проводить специальную разминку для волейболиста
- ✓ овладеют различными приемами техники волейбола;
- ✓ освоят приемы тактики игры в волейбол;
- ✓ овладеют навыками судейства в волейболе, навыками организации мини-турнира.
- ✓ будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Наименование раздела	часов
1	<p>Обучение технике подачи мяча.</p> <p>Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.</p>	20ч
2	<p>Техника нападения.</p> <p>Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд; - двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.</p> <p>Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.</p> <p>Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.</p> <p>Нападающие удары.</p>	20ч
3	<p>Техника защиты.</p> <p>Действия без мяча: Перемещения и стойки. Действия с мячом: Приём мяча. Блокирование.</p>	25ч
4	<p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).</p> <p>Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме 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;</p> <p>Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.</p>	25ч

	Система игры.	
5	Тактика нападения. Практические занятия по тактике нападения: Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).	26ч
6	Игра по правилам с заданием. Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	20ч
ИТОГО		136 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Раздел	Тема	Содержание занятия
1-2		Обучение технике подачи мяча (20ч)	Техника безопасности на занятиях волейбола. Нижняя прямая подача.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.
3-4			Нижняя боковая подача.	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.
5-7			Верхняя прямая подача	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.
8-10			Подача с вращением мяча	Подводящие упражнения для подачи мяча. Специальные упражнения для подачи мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упр. для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.
11-13			Подача в прыжке.	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Спец. упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.
14-20			Верхняя передача мяча	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

21-25		Техника нападения (20ч)	Передача прыжке в	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Спец упражнения у сетки. Учебная игра.
26-41			Нападающий удар.	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упр. на подкидном мостике. Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.
42-46		Техника защиты (25ч)	Приемы мяча.	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.
47-52			Прием мяча с падением.	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Акробат. упражнения.
53-57			Блокирование (подвижное и неподвижное)	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с баскетбольными мячами.(в паре). Спец. упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.
58-62		Тактика защиты (25ч)	Групповые действия в защите внутри и между линиями.	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

63-68			Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.
69-72			Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра
73-83			Индивидуальные тактические действия при приеме подачи.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.
83-109		Тактика нападения (26ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.
110-114		Игра по правилам с заданием (20ч)	Индивид. тактические действия.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
115-120			Индивидуальные и групповые действия.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия. Упр. для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.
121-124			Индивидуальные тактические	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания

			действия при выполнении первых передач на удар.	быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентирования игрока. Учебная игра.
125-127			Тактика нападающего удара.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.
128-130			Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
131-133			Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.
134-136			Взаимодействия нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

