

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Камышки

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Сулименова А.К./
«26» 08 2020 год

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ села Камышки

 /Харьков С.П./
«27» август 2020 год



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
(спортивное направление). Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:

Жумагалиев Айбулат Бекбулатович
учитель физической культуры
МБОУ СОШ села Камышки

2020 год

Планируемые результаты

После освоения программы обучающиеся должны

знать /понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	2	3	4	5
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1		-
	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-
	Основы техники и тактики игры	17	1	17
	Учебные игры и соревнования	70	-	70
	Учебные игры и соревнования	10	-	10
	Итого:	102	5	97

Содержание курса

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 97 ч.

Общая физическая подготовка.

· Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений;

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

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.

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.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

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).

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;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)		
	Бег 30 м (6х5) (с)		
	Прыжок в длину с места (см)		
	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	5,0	4,9
2.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	11,9	11,2
3.	двумя руками:	150	170
4.	сидя (м)	35	45
5.	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
		7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону	4
2.	4	3

3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Календарно – тематический план

№	Тема занятия	Ча сы	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Правила техники безопасности на занятиях. Обучение основной стойке, передвижению, поворотам игрока. Прием передача мяча сверху двумя руками. История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом	2		
2	Прием передача мяча сверху двумя руками в парах, у сетки Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств	2		
3	ОРУ. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах Значение СФП в подготовке волейболистов	2		
4	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах и тройках	2		
5	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах и тройках	2		
6	Прямая верхняя подача	2		
7	Передача мяча снизу у сетки. Прямая верхняя подача	2		
8	Передача мяча снизу у сетки. Прямая верхняя подача	2		
9	Передача мяча через сетку. Прямая нижняя подача	2		
10	Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча в парах и тройках	2		
11	Прямой нападающий удар	2		
12	Прямой нападающий удар	2		
13	Прямой нападающий удар	2		
14	Прямой нападающий удар	2		
15	Прямой нападающий удар	2		

16	Прием мяча после нападающего удара	2		
17	Прием мяча после нападающего удара	2		
18	Прием мяча в падении	2		
19	Блокирование игрока	2		
20	Блокирование игрока в парах	2		
21	Блокирование игрока в парах	2		
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении	2		
23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении	2		
24	Обучение и совершенствование групповых действий в нападении	2		
25	Обучение и совершенствование групповых действий в нападении	2		
26	Обучение и совершенствование командных действий в нападении	2		
27	Обучение и совершенствование командных действий в нападении	2		
28	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите	2		
29	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите	2		
30	Обучение и совершенствование групповых действий в защите	2		
31	Обучение и совершенствование командных действий в защите	2		
32	Учебно-тренировочная игра.	2		
33	Учебно-тренировочная игра.	2		
34	Учебно-тренировочная игра.	2		
35	Учебно-тренировочная игра.	2		