


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Алужинская средняя общеобразовательная школа им.А.А.Ихинырова

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО 1 <u>Алагуев С.В.</u> протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2020г.</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР МОУ Алужинской средней школы <u>Л.В.Хинтуханова</u> от «<u>02</u>» <u>сентября</u> 2020г.</p>	<p>«Утверждено» директор МОУ Алужинской средней школы <u>А.М.Даскин</u> Приказ № <u>30</u> от «<u>02</u>» <u>сентября</u> 2020г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
ДЛЯ 7-11 КЛАССА

Составил ():

Асанханов Башир
Викторович,
учитель физичес-
кой культуры.

Пояснительная записка

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на кружковую деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений кружковой деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Рабочая программа кружка «Волейбюол» для 6-8 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Основой для разработки послужили Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений для 5-9 классов под редакцией И. М. Бгажноковой (Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений. 5-9 классов // Под редакцией И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013.

1. Рабочая программа кружка «Волейбол» составлена в соответствии с учебником физической культуры 6-7 классы для общеобразовательных организаций (Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П.Матвеев-3-е издание-М.: Просвещение, 2015).

2. В соответствии с учебником физической культуры 8-9 классы для общеобразовательных организаций (Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П.Матвеев-3-е издание-М.: Просвещение, 2015).

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры «Волейбол», развитию физических способностей.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Общая характеристика

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в

двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Оздоровительное значение игры.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Цель программы кружковой деятельности «Волейбол»:

- содействие укреплению здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся 12-15 лет;
- воспитание личностных, моральных и волевых качеств занимающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- ознакомление обучающихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

3. Место предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 час., за год- 34 учебных часа.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 6-8 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12 человек.

Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка физического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание рабочей программы

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Учебная игра.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Знания о физической культуре (в процессе занятий)

<p>История физической культуры. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Физическое развитие человека. Общая физическая подготовка Значение ОФП в подготовке волейболистов.</p> <p>Правила соревнований Правила игры в волейбол</p>	<p>Характеризовать вид спорта «Волейбол»: знать историю возникновения и развития. Характеризовать развитие волейбола в России.</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике.</p>
<p>Физическое совершенствование (34 ч)</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками .Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Планируемые результаты По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»; •
знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом; •
сформировать первичные навыки судейства.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Формой подведения итогов являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

уч. год, 1 часа в неделю

№ п.п	Элементы содержания 9	Кол-во часо в
1	История возникновения волейбола. Правила игры и соревнований. Техника передач. Игра «Пионербол»	1
2	Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника верхних передач. Игра «Пионербол»	1
3	Правила игры и соревнований. Техника передач. Подвижная игра «Мяч капитану»	1
4	Техника верхних передач. Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
5	Техника нижних передач. Игра с упрощенными правилами	1
6	Групповые упражнения. Игра с упрощенными правилами	1
7	Упражнения в движении. Учебная игра	1

8	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
9	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
10	Правила ТБ. ИОТ -014-2003.Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
11	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
12	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
13	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
14	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
15	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
16	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
17	Правила ТБ. ИОТ -014-2003. Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1

29	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
30	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
31	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
32	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
33	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
34	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Итоги года	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

1. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2008 г.
2. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 2005 г. 3.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение», 2011 г.
4. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт», 2009 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт»,2011 год 6.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2010
7. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 2010 г.

Интернет-ресурсы

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
<http://www.trainer.h1.ru/>
<http://www.volley.ru/>

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал; волейбольные мячи - 20 шт.; скакалки – 15 шт.; волейбольная сетка; набивные мячи (2-3 кг) – 10 шт.; гимнастические маты-10шт.