

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено
методическим объединением
руководитель МО
/ А.В.Романова
Протокол № 1 от «31»08.2023 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 15
Е.А. Бодрых
Приказ № 37/2 от «31»08.2023г

Принято
педагогическим советом МБОУ СОШ № 15
Протокол № 1 от «31»08.2023 г

«ВОЛЕЙБОЛ»
Рабочая программа внеурочной деятельности.

Класс **6, 7.**

Всего часов на учебный год 70

Количество часов в неделю 2

2021-2022 уч.год

Пояснительная записка

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.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся 13-18 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

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

Содержание программы.

1 год обучения.

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

Планируемый результат.

По окончании курса учащиеся должны 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.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Техническая подготовка	45ч
3	Тактическая подготовка	25ч
4	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
	Итого:	70ч.

Список используемой литературы.

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. -Москва «Просвещение», 1984 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Календарно-тематическое планирование по волейболу бкласс

№	Тема занятия.	Дата проведения	Примечание
1	Правила техники безопасности во время занятий секции. Стойки игрока, перемещения.		2 часа
2	Перемещение игрока. Верхняя передача мяча.		2 часа
3	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Индивидуальное жонглирование.		2 часа
4	Передача мяча сверху в парах.		2 часа
5	Техника передачи мяча снизу. Индивидуальное жонглирование.		2 часа
6	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.		2 часа
7	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		2 часа
8	Нижняя прямая подача. Специальная физическая подготовка.		2 часа
9	Чередование способов приемов и передач. Игровое занятие.		2 часа
10	Прием мяча снизу двумя руками после нижней прямой подачи.		2 часа
11	Групповые упражнения. Пионербол с элементов волейбола.		2 часа
12	Техника прямого нападающего удара. Игры с элементами волейбола.		2 часа
13	Прямой нападающий удар. Совершенствовать элементы приема.		2 часа
14	Групповые упражнения. Нападающий удар через сетку.		2 часа
15	Общая физическая подготовка. Одиночное блокирование.		2 часа
16	Чередование способов передачи мяча. Блокирование нападающего удара.		2 часа
17	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		2 часа
18	Скидка. Подстраховка. Учебная игра.		2 часа
19	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Скидка. Учебная игра.		2 часа
20	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		2 часа
21	Групповое блокирование, подстраховка. Учебная игра.		2 часа
22	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.		2 часа
23	Верхняя прямая подача. Прием подачи и пасс.		2 часа
24	Верхняя прямая подача. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2 часа
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.		2 часа

26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.		2 часа
27	Прием мяча снизу-передача-атака. Групповые действия в нападении. Учебная игра.		2 часа
28	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.		2 часа
30	Длинный пасс, нападающий удар. Командные действия в защите.		2 часа
31	Постановка личных целей. Передача мяча в прыжке. Нападающий удар по диагонали.		2 часа
32	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.		2 часа
33	Командные действия в защите и атаке.		2 часа
34	Совершенствовать волейбольные навыки. Учебная игра.		2 часа
35	Учебно-тренировочная игра.		2 часа

Календарно - тематическое планирование по волейболу 7 кл.

№	Тема занятия.	Дата проведения	Примечание
1	Т/б при занятиях волейболом. Стойка, перемещение. Верхняя передача мяча.		
2	Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча.		
3	Верхняя и нижняя передача мяча.		
4	Нижняя прямая подача. Пасс после перемещения.		
5	Нижняя прямая подача. Пасс после перемещения.		
6	Подача и пасс предплечьями.		
7	Верхняя прямая подача. Нижний прием мяча с подачи.		
8	Прямой нападающий удар. Индивидуальная тактика в нападении и защите.		
9	Нападающий удар. Длинная передача мяча, передача мяча назад.		
10	Блокирование. Групповые действия в нападении.		
11	Нападающий удар с переводом. Пасс с неудобного положения.		
12	Блокирование нападающего удара. Групповые действия в нападении.		
13	Длинный пасс, нападающий удар с переводом. Командные действия в защите.		
14	Быстрая атака. Групповые действия в		

	нападении.			
15	Постановка личных целей. Передача мяча в прыжке. Нападающий удар по диагонали.			
16	Верхняя прямая подача-прием мяча. Групповое блокирование. Групповые действия в защите.			
17	Комбинация прием и передача. Скидка. Индивидуальные действия в нападении и защите.			
18	Верхняя подача. Передача мяча в прыжке. Нападение по схеме 4-2.			
19	Скидка. Нападающий удар при одиночном блокировании. Нападение по схеме 4-2.			
20	Прием мяча с подачи, атака.. Групповые действия в нападении и защите.			
21	Верхняя планирующая подача. Система игры в нападении со второй передачи передней линии.			
22	Само страховка блокирующего. Система защиты «углом вперед».			
23	Одиночное блокирование. Групповые действия в нападении .Защита 2-1-2.			
24	Короткая передача, средняя передача, длинная передача. Защита 2-1-3.			
25	Нижний прием одной рукой. Командные действия в защите и нападении.			
26	Нападающий удар с переводом. Отражение атакующего удара.			
27	Скидка. Отражение скидки. Прием мяча в падении.			
28	Верхняя прямая подача на точность. Передача мяча в прыжке. Групповое нападение.			
29	Групповые тактические действия в нападении и защите.			
30	Нацеленная подача. Командные действия в нападении.			
31	Передача-перемещение-передача. Скидка-подстраховка. Командные действия в защите.			
32	Прямой нападающий удар на точность. Командные действия в нападении и защите.			
33	Прием мяча в падении. Учебно-тренировочная игра.			
34	Учебно-тренировочная игра.			