

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2»
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
М.В. Т. В. Мартынова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ЦО № 2» г. Ясногорска
Н.В. Н. В. Трофимова
Приказ № 286 от 03.09.2018 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
"Спортивные игры: волейбол (7-8 классы)"**

Направленность: спортивно-оздоровительное
Срок реализации 1 год

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.18 г.

Разработчик программы
Ходасевич А. М.,
учитель физической культуры

г. Ясногорск
2018 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для учащихся 7-8 классов. Рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Среди большого многообразия средств физического развития в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и развить интерес у воспитанников к здоровому образу жизни.

Цель-содействие физическому развитию детей, воспитанию гармонично-развитой личности, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

В процессе учебно-тренировочных занятий в спортивном кружке волейбола необходимо решать следующие задачи:

1. Укреплять здоровье и закалять организм занимающихся, содействовать их всестороннему физическому развитию и привитию жизненно важных двигательных навыков.
2. Воспитывать у занимающихся моральные и волевые качества.
3. Развивать двигательные (физические) качества- быстроту, ловкость, силу и выносливость, а также физические способности, специфичные для игры в волейбол.
4. Обучить основным техническим приемам и тактическим действиям игры в волейбол;
5. привитие интереса к соревнованиям.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки. Большое внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

Содержание курса

Содержание программного материала ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, знаний, и двигательных действий из программных видов спорта.

В программу входит: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, практические занятия, контрольные испытания.

1. Теоретическая подготовка 6 (часов).

1.1. Техника безопасности во время занятий волейболом. Ознакомление с местами занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по волейболу. Дисциплина – основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.2. Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

2. Практическая подготовка (62 часа).

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног туловища.

2.2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой подготовленности учащихся. Она предлагает развитие таких физических качеств,

специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3. Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения в стойки. Стартовая стойка (исходное положение) низкая. Скачек вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, в тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой; удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание снизу над собой; прием снизу – с подачи; одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Выбор отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействие игрока зона 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Командные действия. Расположение игроков на приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Планируемые результаты обучения

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- иметь представление о проведениях соревнований в России, Европе, мире, Олимпийских играх;
- правила использования спортивного инвентаря;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём.

Информационно – методическое обеспечение

1. Волейбол (под ред. Ю.Н.Киселева и А.Г. Айрияна-М: Физкультура и спорт.1985
2. Волейбол: Справочник(Сост.А.СЭдельман.-М:Физкультура и спорт,1984
3. Голомазов В.А. ,Ковалев В.Д., Мельников А.Г.,Волейбол в школе.-М:Просвещение,1976
4. Железняк Ю.Д.,Клещев Ю.Н., Чехов О.С.Подготовка юных волейболистов .-М:Физкультура и спорт ,1967

5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1970
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1979
7. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1991
8. Леонтьев А.Н. Проблема деятельности в психологии (вопросы психологии) - 1992 №9
9. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1999
10. Слунский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 2004
11. Слунский Л.Н., Железняк Ю.Д. Волейбол в школе – пособие для учителя. М.: Просвещение, 1998
12. Теория и методика физического воспитания (под ред. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д.) - М.: Физическая культура и спорт, 2006

Техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема	Кол - во часов
1	сентябрь	Сведения об игре в волейбол. Техника безопасности на занятиях в волейбол. Исходное положение. Обучение стойкам. Передвижения в стойках на площадке.	2
2	сентябрь	Обучение стойкам. Передвижения в стойках на площадке.	2
3	сентябрь	Перемещения: шаги, бег, прыжки. Обучение перемещениям.	2
4	сентябрь	Передвижения в стойках, перемещения, шаги прыжки, падения.	2
5	октябрь	Перемещения: шаги, бег, падения, прыжки. Обучения перемещениям на площадке.	2
6	октябрь	Обучение перемещениям на площадке.	2
7	октябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая подача.	2
8	октябрь	Подача мяча: верхняя боковая, верхняя прямая подача.	2
9	ноябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая, верхняя прямая. Обучение подачам мяча.	2
10	ноябрь	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая, верхняя прямая. Обучение подачам мяча.	2
11	ноябрь	Верхняя передача, передача мяча через сетку в тройках.	2
12	ноябрь	Передача мяча через сетку в тройках с переменной мест.	2
13	ноябрь	Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча. Обучение передачам.	2
14	декабрь	Передача мяча: верхняя передача, передача через сетку в тройках, с переменной мест.	2

15	декабрь	Прием мяча: от сетки, сверху и снизу двумя руками после подачи.	2
16	декабрь	Прием мяча после передачи мяча, после перемещения.	2
17	декабрь	Обучение приемам мяча после передачи мяча, после перемещения.	2
18	январь	Обучение приемам мяча с подачи мяча.	2
19	январь	Нападающий удар: прямой нападающий удар, боковой нападающий удар.	2
20	февраль	Обучение прямому нападающему и боковому удару.	2
21	февраль	Прием прямого нападающего и бокового удара.	2
22	февраль	Обучение приемам нападающего удара.	2
23	февраль	Блокирование мяча: одиночное блокирование.	2
24	март	Блокирование мяча: боковое блокирование. Обучение блокированию.	2
25	март	Обучение блокированию мяча.	2
26	март	Обучение блокированию мяча.	2
27	март	Тактика игры: тактические действия в нападении.	2
28	апрель	Командные действия в нападении и защите.	2
29	апрель	Обучение тактике игры в волейбол.	2
30	апрель	Обучение тактике игры в волейбол.	2
31	апрель	Двухсторонняя учебная игра.	2
32	май	Двухсторонняя игра	2
33	май	Правила соревнований по волейболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Межшкольные соревнования.	2
34	май	Межшкольные соревнования.	2