

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мари-Суксинская основная общеобразовательная школа» Актанышского муниципального района Республики Татарстан

«Согласована»

Заместитель директора по УВР МБОУ

«Мари-Суксинская ООШ»

_____ / Галиева И.А./

29 августа 2023 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мари-Суксинская ООШ»

_____ / Галиев Э.А./

Приказ № 66

от 31 августа 2022 года

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности» Волейбол» в 5-9 классах

учителя высшей квалификационной категории

Галиева Эдуарда Амиряновича

с. Мари-Суксы, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год. 34 недели. Возрастная категория 11-15 лет.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности тренировок по волейболу. Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждой тренировке по волейболу в тесной взаимосвязи с развитием двигательных способностей.

Важнейшим условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками(техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В работе со старшеклассниками используют все известные способы организации тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный. В тренировках по волейболу значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, заданий по овладению двигательными действиями.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП 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). Подачи 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. Правила игры (конечная диагностика)

Содержание курса

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов

Количество часов: всего 34 недель, в неделю - 1 раз по 1 час. Общее количество – 34 часа.

№	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая часть:		
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	1 час
2.	Правила игры и методика судейства.	1 час
3.	Техническая подготовка волейболистов.	1 час
4.	Физическая подготовка волейболистов.	1 час
5.	Методика тренировки волейболистов.	1 час
Техника нападения:		
6.	Перемещения на месте	2 часа
7.	Стойки	2 часа
8.	Подачи	2 часа
9.	Передачи	2 часа
10.	Нападающие удары	2 часа
Техника защиты:		
11.	Перемещения по залу	2 часа
12.	Прием мяча	2 часа
13.	Блокирование	2 часа
Тактика нападения:		
14.	Индивидуальные действия	2 часа
15.	Групповые действия	2 часа
16.	Командные действия	2 часа
Тактика защиты:		
17.	Индивидуальные действия	2 часа
18.	Групповые действия	2 часа
19.	Командные действия	2 часа
20.	Игра по правилам с заданием	1 час
	Итого:	34 часа

Календарное планирование

№ п\п уроков	Тема занятия	Содержание материала	Основные элементы содержания	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о техники и тактики игры.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Беседа	1 час
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	Беседа	1 час
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.	Групповая	1 час
4.	Нижняя передача мяча на месте .Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	Всесторонняя физическая подготовка — необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	Лекция	1 час
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.	Групповая	1 час
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	Групповой	1 час
7.	Верхняя передача с перемещением.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных,	Групповой	1 час

		подводящих и специальных упражнений.		
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	Групповой	1 час
9.	Тренировка связующих.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	Групповой	1 час
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	Групповой	1 час
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	Игровая	1 час
12.	Нападающий удар.	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Игровая	1 час
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	Игровая	1 час
14.	Нападающий удар с высокой передачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	1 час
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	Игровая	1 час
16.	Нападающий удар, блокирование.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче.	Игровая	1 час
17.	Прием ударов после перемещения.	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	Групповой	1 час
18.	Прием ударов определением направления.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче.	Игровая	1 час
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками. Нижняя прямая	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.	Игровая	1 час

	подача.			
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением.	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче.	Игровая	1 час
21.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.	Игровая	1 час
22.	Тренировка связующих.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность.	Игровая	1 час
23.	Контрольные нормативы. ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад.	Игровая	1 час
24.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.	Подводящие упражнения для обучения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.	Игровая	1 час
25.	Верхняя прямая подача мяча.	Специальные упражнения в парах на месте.	Игровая	1 час
26.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в парах с перемещением.	Игровая	1 час
27.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Учебно-тренировочная игра.	Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами.	Игровая	1 час
28.	История развития мирового и отечественного волейбола. Передача мяча с верху двумя руками, вверх- вперед, над собой.	Специальные упражнения индивидуально у стены.	Игровая	1 час
29.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Специальные упражнения в группах через сетку.	Игровая	1 час
30.	Нападающий удар (техника).	Упражнения для обучения передаче одной снизу.	Игровая	1 час
31.	Прием мяча после подачи.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения	Игровая	1 час

	площадке.	подпрыгиванию.		
32.	Блокирование.	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения подпрыгиванию.	Игровая	1 час
33.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	Упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	Игровая	1 час
34.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).	Групповой	1 час
	Всего:	34 часа		34 часа

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Галиев Э.А.		Подписано 16.10.2023 - 10:35	-