

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено	Принято	Утверждено
на заседании ШМО	на педагогическом совете	Приказ №____ от _____
Протокол №__ от _____	МБОУ «СОШ № 7»	Директор МБОУ «СОШ № 7»
Руководитель: _____	Протокол №__ от _____	Лямина А.В. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности:

«Волейбол»

Содержание

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.....	5
3. Тематическое планирование.....	9

1. Планируемые результаты

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- 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.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание внеурочной деятельности

№	Учебный материал	часов	
		т	п
Перемещения			
1	Стойка игрока (исходные положения)		2
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		2
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		2
Передачи мяча			
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		2
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		2
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		2
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		2
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		2
Подачи мяча			
9	Нижняя прямая		2
10	Верхняя прямая		2
11	Подача в прыжке		2
Атакующие удары (нападающий удар)			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)		3
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		3
Прием мяча			
14	Прием мяча снизу двумя руками		3
15	Прием мяча сверху двумя руками		3
16	Прием мяча, отраженного сеткой		3

Блокирование атакующих ударов			
17	Одиночное блокирование		3
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		3
19	Страховка при блокировании		3
Тактические игры			
20	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		2
21	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	2
22	Командные тактические действия в нападении, защите	1	2
23	Двухсторонняя учебная игра		6
Подвижные игры и эстафеты			
24	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		3
25	Игры развивающие физические способности		3
Физическая подготовка			
26	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		2
Судейская практика			
27	Судейство учебной игры в волейбол	1	4
	ИТОГО	3	70

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 – 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 – 180	150 – 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 – 8	8 – 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 – 5	10 – 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Тип подготовки	Кол- во часов
1	Развитие баскетбола в России	Теор.	1
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1
	Общая и специальная физическая подготовка		
3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1

11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
22	Контрольные испытания.	Контр.	1

	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Техн. СФП	
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1
	Основы техники и тактики игры		

31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1

41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1

51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1
57	Сущность и назначение планирования, и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	1
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1
	Контрольные игры и соревнования		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1

62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
	Тестирование		
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
	Итого:		68