

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Клетнянская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Н.В. Можая

Выписка
из основных образовательных программ
ООО и СОО

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол от 28 августа № 1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

Рябунина Л.А.

30 августа 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Волейбол»
(8 – 11 классы)

Составители:

учителя физической культуры

Выписка верна 31.08.2023

Директор Л.В. Лось

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена для 8-11 классов и разработана на основе программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича, вариативная часть волейбол и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях. Содержание видов спортивной подготовки, специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям волейболиста определено исходя из содержания комплексной программы по физической культуре В.И.Лях и А.А. Зданевич (2021г). Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Место в учебном плане

На изучение программы секции «Волейбол» отводится 68 часов в год.

Продолжительность занятия: 2 часа

Периодичность в неделю: 1 раз в неделю

Количество часов в неделю: 2 часа

Планируемые результаты:

Знать: основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране. Правила игры в волейбол. Тактические приемы в волейболе.

Уметь: выполнять основные технические приемы волейболиста. Проводить судейство. Проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности: развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м .

Прыжок в длину с места.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

Выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки.

Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	2		
2	Техника приема и передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	2		
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2		
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		
5	Приём мяча двумя руками снизу	2		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках	2		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
9	Позиционное нападение. Учебная игра	2		
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2		
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2		
14	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2		
15	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2		
16	Учебная игра с привлечением учащихся к судейству	2		
17	Двусторонняя игра	2		
18	Техника приема и передача мяча. Игра «Волейбол»	2		
19	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2		
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		
21	Приём мяча двумя руками снизу	2		
22	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2		
23	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		
24	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
25	Позиционное нападение. Учебная игра	2		
26	Позиционное нападение. Учебная игра	2		
27	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2		
29	Индивидуальное блокирование. Учебная игра	2		
30	Групповое блокирование. Учебная игра	2		

31	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование	2		
32	Учебная игра «Волейбол»	2		
33	Учебная игра «Волейбол»	2		
34	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	2		