МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

«Рассмотрено» Руководитель кафедры или МО _____ Протокол № 1 от «28» августа 2020г. **«Согласовано»** Заместитель директора МБОУ «СШ № 33» _____	**«Принято»** Решением педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2020г.	**«Утверждаю»** Директор МБОУ «СШ № 33» _____ Жойкин С. А. Приказ № 71/10-од от «31 » августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Возраст детей: 10 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Косенкова Мария Васильевна
учитель физической культуры
высшей категории

Жойкин Сергей Александрович

Жойкин Сергей Александрович
Я являюсь автором этого документа
г. Смоленск
2021.01.11 13:58:43+03'00'

г. Смоленск,
2020

Структура рабочей образовательной программы кружка по волейболу для учащихся 7-11 классов

I. Пояснительная записка.
II. Содержание изучаемого материала по курсу.
III. Требование к уровню подготовки учащихся.
IV. Календарно-тематическое планирование.
V. Литература по курсу.

Пояснительная записка.

Цель программы кружка по волейболу- формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и игры в волейбол в организации здорового образа жизни.

Основными задачами работы кружка по волейболу в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

-пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

-популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волеболом;

-обучение техники и тактики игры в волейбол;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

-воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание изучаемого материала по курсу.

Программа разработана на основе

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич. – изд. 2-е. –Волгоград: Учитель, 2012 г.

-рабочей программы пофизической культуре. В.И. Лях – 2 –е изд. –м.: Просвещение, 2012.

-Внеурочная деятельность учащихся (волейбол). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.

Основное содержание по курсу

Программный материал по волейболу в системе дополнительного образования детей.

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		7	8	9	10	11
1.	Стойка игрока (исходное положение).	Р	З	С	+	+
2.	Перемещения в стойке.	Р	З	С	+	+
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
4.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	Р	З	З	С	С
5.	Передача мяча сверху вдоль сетки и через сетку.	Р	З	З	С	С
6.	Передача мяча сверху стоя спиной в направлении передачи.		Р	Р	З	С
7.	Подача нижняя прямая.	Р	З	С	С	С
8.	Подача верхняя прямая.	Р	З	С	С	С
9.	Прямой нападающий удар (походу).	Р	Р	З	С	С
10.	Нападающий удар с переводом			Р	З	С
11.	Прием мяча снизу двумя руками.	Р	З	С	С	С
12.	Прием мяча сверху двумя руками.	Р	З	С	С	С
13.	Прием мяча , отраженного сеткой.	Р	Р	З	С	С
14.	Одиночное блокирование.	Р	З	З	С	С
15.	Страховка при блокировании.		Р	З	З	С
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Р	З	З	С	С
17.	Групповые тактические действия в нападении и защите .	Р	Р	З	З	С
18.	Командные тактические действия в нападении и защите .			РЗ	С	С
19.	Двусторонняя учебная игра.	+	+	+	+	+

20.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	+	+	+	+	+
21.	Игры развивающие физические способности.	+	+	+	+	+
22.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	+	+	+	+	+
23.	Судейство игры в волейбол.			+	+	+

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) – указывает на использование данного материала в уроке.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате занятий в волейбольном кружке во внеурочной деятельности занимающиеся должны

знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
-правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
-название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
-наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий
-упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
-основное содержания правил соревнований по волейболу;
-жесты волейбольного судьи;
-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
-выполнять технические приемы и тактические действия;
-играть в волейбол с соблюдением основных правил;
-проводить судейство по волейболу.
-выполнять нормативы по физической подготовки, так она является важным условием освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Дата	Примечания
1.	Техника безопасности на занятиях поволейболу. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол.		
2.	Техника приема и передачи мяча над собой и у стены сверху и снизу. Совершенствование ранее изученных приемов.Игра в волейбол.		
3.	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу через сетку. Игра в волейбол.		
4.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу через сетку. Игра в волейбол.		
5.	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху и снизу в колоннах. Игра в волейбол.		
6.	Оценка техники передачи мяча у стены. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.		
7.	Оценка техники передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.		
8.	Разучивание нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Броски мяча через сеткус разбега толчком 2-х ног. Игра в волейбол.		
9.	Разучивание нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Броски мяча через сеткус разбега толчком 2-х ног. Игра в волейбол.		
10.	Нападающий удар: имитация с разбега по неподвижному мячу, с 4 зоны, с подачи учителя. Игра в волейбол.		
11.	Нападающий удар: имитация с разбега по неподвижному мячу, с 4 зоны, с подачи учителя. Игра в волейбол.		
12.	Нападающий удар: имитация с разбега по неподвижному мячу, с 4 зоны, с подачи учителя. Игра в волейбол.		
13.	Нападающий удар с 4 зоны с передачи учителя или учащихся. Игра в волейбол.		
14.	Нападающий удар с 4 зоны с передачи учителя или учащихся. Игра в волейбол. (Учетный урок).		
15.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Ведение счета. Прием нормативов по изученному материалу.		
16.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Ведение счета. Прием нормативов по изученному материалу.		
17.	Прием нормативов по физической подготовке.с		
18.	Прием нормативов по физической подготовке.Игра в волейбол.		
19.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху вдоль сетки и через сетку. Игра в волейбол.		
20.	Передача мяча сверху вдоль сетки в тройках.Игра в волейбол.		
21.	Передача мяча сверху стоя спиной в направлении передачи. Нижняя прямая подача.Игра в волейбол.		
22.	Прием мяча снизу двумя руками.Игра в волейбол.		

23.	Нападающий удар с передачи партнера. Игра в волейбол.		
24.	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар с передачи учителя через сетку. Игра в волейбол.		
25.	Прием мяча , отраженного сеткой. Одиночное блокирование.Игра в волейбол.		
26.	Прием мяча , отраженного сеткой. Одиночное блокирование.Игра в волейбол.		
27.	Страховка при блокировании.Верхняя прямая подача.		
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.Игра в волейбол.		
29.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.Игра в волейбол.		
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.Игра в волейбол.		
31.	Игры развивающие физические способности. Судейство игры в волейбол.Игра в волейбол.		
32.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
33.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.Игра в волейбол.		
34.	Командные тактические действия в нападении и защите.Игра в волейбол.		
35.	Командные тактические действия в нападении и защите.Игра в волейбол.		

Литература по курсу.

Программа разработана на основе

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич. – изд. 2-е. –Волгоград: Учитель, 2012 г.

2. Рабочая программа пофизической культуре. В.И. Лях – 2 –е изд. –м.: Просвещение, 2012.

3. Внеурочная деятельность учащихся (волейбол). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.

4. Волейбол в школе. Г.П. Кореневская. Учебное пособие. Смоленск. 2010 г.