

Приложение №33 к ООП ООО

Приложение №28 к ООП СОО

МАОУ СШ № 3 г. Павлово

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол »
9-11 классы

Программа разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные:

- освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;

Метапредметные:

- освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;- прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Теория. Правила соревнований	2
2.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2
3.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2
4.	Приём мяча двумя руками снизу	2
5.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
6.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
7.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
8.	Позиционное нападение. Учебная игра	2
9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2
10.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2
11.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2
12.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2
13.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2
14.	Двусторонняя игра	2
15.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2
16.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2
17.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2
18.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2
19.	Приём мяча двумя руками снизу	2
20.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	2
22.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
23.	Позиционное нападение. Учебная игра	2
24.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	2
25.	Верхняя подача мяча	2
26.	Нижняя подача мяча	2
27.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2
28.	Верхняя подача, нижний прием	2
29.	Нападающий удар, нижний прием	2
30.	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
32.	Соревнование в группах	2
33.	Соревнование в группах	2
34.	Соревнование	2