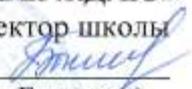


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мендюкинская средняя школа»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

(О.В. Бычкова)
« 30 » 08 2019 г



Рабочая программа
секции внеурочной деятельности
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)

8-9 класс

Составитель: учитель
физической культуры
Сергеев Р.С.

2019-2020 учебный год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, ООП ООО МБОУ «Мендюкинская средняя школа». Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.: Просвещение – 2016, на внеурочную деятельность по волейболу отводится 1 учебный час в неделю в 8 и 9 классах, 34 часа в год.

Работа спортивной секции по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Волейбол» для детей 8-9 классов включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

В кружок принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

2. Результаты освоения курса.

В результате выполнения программного материала к концу изучения курса обучающиеся **научатся:**

- понятия о технике и тактике игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей;
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
- техника выполнения нападающего удара;
- нападающий удар с разных зон;
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
- комбинированные упражнения;
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в

волейбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Формы и виды деятельности

Формы деятельности:

Игра

Соревнование

Турнир

Виды деятельности:

Игровая деятельность

Познавательная деятельность

Проблемно – ценностное общение

Досугово – развлекательная деятельность

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тематическое планирование

Раздел	Количество часов
«Основы знаний о физической культуре и спорте»	2
«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»	3
«Общая физическая подготовка»	16
«Специальная физическая подготовка»	10
«Контрольные и тестовые упражнения»	3

Согласованно

Заместитель директора по ВР

_____ Резкина В.С.

«__» _____ 2019 г.

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>1 год</i>
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	из 10 попыток	-
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	-
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3

Продолжительность занятия

Периодичность в неделю

Количество часов в неделю

Количество часов в год

1 час

1 раза в неделю

1 час

34 часов

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Согласованно

Заместитель директора по ВР

_____ Резкина В.С.

« ___ » _____ 2019 г.

5. Календарно-тематический план внеурочной деятельности для 8-9 класса «Волейбол»

№	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	07.09.2018	

2	Стойка игрока (исходные положения)	14.09.2018	
3	Стойка игрока (исходные положения)	21.09.2018	
4	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	28.09.2018	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	05.10.2018	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	12.10.2018	
7	Игровое занятие	19.10.2018	
8	Игровое занятие	26.10.2018	
9	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	02.11.2018	
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	16.11.2018	
11	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	23.11.2018	
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	30.11.2018	
13	Эстафеты с различными способами перемещений.	07.12.2018	
14	Верхняя передача мяча над собой	14.12.2018	
15	Верхняя передача мяча над собой	21.12.2018	
16	Игровое занятие.	28.12.2018	
17	Игровое занятие.	11.01.2018	
18	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	18.01.2018	
19	Верхняя передача мяча в парах	25.01.2018	
20	Верхняя передача мяча в парах	1.02.2018	
21	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	8.02.2018	
22	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	15.02.2018	
23	Игровое занятие.	22.02.2018	
24	Игровое занятие.	1.03.2018	
25	Учебная игра волейбол.	15.03.2018	
26	Верхняя прямая подача с середины площадки.	22.03.2018	
27	Верхняя прямая подача с середины площадки.	29.03.2018	
28	Игровое занятие.	5.04.2018	
28	Игровое занятие.	12.04.2018	
30	Игровое занятие.	19.04.2018	
31	Нижняя передача над собой	26.04.2018	
32	Нижняя передача над собой	3.05.2018	
33	Игровое занятие	10.05.2018	
34	Игровое занятие.	17.05.2018	

Согласованно
Заместитель директора по ВР
_____ Резкина В.С.
«__» _____ 2018 год