Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Айдарская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса Григорьевича Кандыбина Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании МО педагогов,  осуществляющих воспитательный процесс в образовательном учреждении  Протокол  от « 18 » июня 2019 г. .№ 5 | **Согласована**  Заместитель директора по ВР МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа  им. Б. Г. Кандыбина  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.Н. Твердохлебова /  « 24 » августа 2019 г. | **Утверждена**  Приказ по МБОУ «Айдарская средняя общеобразовательная школа им. Б. Г. Кандыбина  от «29» августа» 2019. № 276 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Волейбол»**

**2019 учебный год**

**срок реализации 1 год**

Составитель: Собко Лариса Николаевна

учитель начальных классов

2019

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха.

**Цель программы:**

Привлечение учащихся к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровье и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических качеств.
4. Обучение основам техники и тактики игры.
5. Воспитание нравственно-моральных качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения.

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 14-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы « Волейбол» 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с недельной нагрузкой 1 час, курс рассчитан на 34 часа .

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные .

В теоретических занятиях используют формы: лекции, беседы, зачеты.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки»даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовкаспособствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В то же время возрастает специальная подготовка.

В разделе «специальной подготовки*»* представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. С 9 класса учащиеся должны принимать участие в соревнованиях по волейболу.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 1 штука

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастическая стенка 2 пролета

4. Гимнастические маты 4 штуки

5. Скакалки 12 штук

6. Мячи волейбольные 12 штук

**Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочной группы**

**обучения 7-9 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов | | |
| всего | теоретические знания | практические  занятия |
| 1 | Основы знаний | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 3 | Специальная подготовка | 15 | - | 15 |
| 4 | Контрольные испытания | 2 | 2 | 2 |
|  | Всего часов: | 34 | 4 | 34 |

**Содержание программы**

**Основы знаний (теоретическая часть):**

* Основы истории развития волейбола в России;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль;
* Правила игры в волейбол (в мини-волейбол);
* Места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть):**

* Строевые упражнения;
* Гимнастические упражнения;
* Акробатические 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;
* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Техника нападения (практическая часть):**

* Перемещения и стойки;
* Действия с мячом. Передачи мяча;
* Нападающие удары.

**Техника защиты:**

* Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
* Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

* Индивидуальные действия
* Групповые действия
* Командные действия

**Тактика защиты:**

* Индивидуальные действия
* Групповые действия
* Командные действия

**Контрольные игры и соревнования:**

**теоретическая часть**

* Правила соревнований
* Положение о соревнованиях
* Расписание игр
* Оформление хода и результата соревнований

**практическая часть:**

* Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
* Учебно-тренировочные игры
* Товарищеские встречи.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж по ТБ во время занятий волейболом.  Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра | 1 | 02.09 |
| 2 | Прием мяча снизу, передача сверху. Игра | 1 | 09.09 |
| 3 | Прием и передача мяча сверху. Игра | 1 | 16.09 |
| 4 | Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра | 1 | 23.09 |
| 5 | Передача мяча в парах сверху. Учебная игра | 1 | 30.09 |
| 6 | Передача мяча в парах снизу. Учебная игра | 1 | 07.10 |
| 7 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | 1 | 14.10 |
| 8 | Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра | 1 | 21.10 |
| 9 | Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра. | 1 | 11.11 |
| 10 | Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра. | 1 | 18.11 |
| 11 | Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 | 25.11 |
| 12 | Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 1 | 02.12 |
| 13 | Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра | 1 | 09.12 |
| 14 | Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра. | 1 | 16.12 |
| 15 | Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра. | 1 | 23.12 |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины  площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 | 13.01 |
| 17 | Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра. | 1 | 20.01 |
| 18 | ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра | 1 | 27.01 |
| 19 | Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра. | 1 | 03.02 |
| 20 | Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра  . | 1 | 10.02 |
| 21 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация  нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 17.02 |
| 22 | Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | 24.02 |
| 23 | Влияние физических упражнений на организм  занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | 02.03 |
| 24 | Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | 1 | 10.03 |
| 25 | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра. | 1 | 16.03 |
| 26 | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 06.04 |
| 27 | ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра. | 1 | 13.04 |
| 28 | Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра. | 1 | 20.04 |
| 29 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра. | 1 | 27.04 |
| 30 | СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра. | 1 | 04.05 |
| 31 | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | 1 | 11.05 |
| 32 | Чередование способов нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 18.05 |
| 33 | Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра. | 1 | 25.05 |
| 34 | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | 1 |

**Список литературы**

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - Москва: Просвещение, 1989г.
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость урока - Москва: Физкультура и спорт 1984г.
4. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г.
5. Основы волейбола. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 19769г.
6. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г.
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- Москва: Физкультура и спорт,1988г.