

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор MAOY
Рязани «Лицей №4»
Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Волейбол»

Уровень образования:
основное общее образование

9А, 9Б, 9В

Среднее общее образование

11А, 11Б

Учитель: Мотуз Е. Б.,
учитель первой квалификационной категории

Количество часов: 68

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Цели и задачи

Цель: содействие всестороннему развитию личности детей.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в кружке проводится 2 раза в неделю по 2 ч (90 мин).

Планируемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, гимнастический козел, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Тема	Содержание занятий
1		Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
2		Нижняя передача мяча	Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.
3		Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену	Проверка ОФП и технической подготовки.
4		Сдача нормативов.	Проверка ОФП и технической подготовки.

		Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	
5		Совершенствование верхней передачи мяча	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.
6		Верхняя подача мяча	Подача мяча в парах. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку.
7		Кросс	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
8		Совершенствование атакующего удара	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
9		Беседа о значении физических упражнений для организма человека	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол.
10		Учебно-тренировочная игра	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
11		Круговая тренировка	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.
12		Совершенствование командных действий в защите	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.
13		Совершенствование командных действий в нападении	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием.
14		Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
15		Скоростно-силовая подготовка	Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.
16		Кросс	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
17		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
18		Обучение технике приема подач.	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.
19		Обучение технике приема мяча с падением.	Изучение падения на г/матах. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.
20		Обучение технике блокирования.	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.
21		Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
22		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
23		Обучение и совершенствование индивидуальных	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.

		действий в защите.	
24		Обучение обманным ударам.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
25		Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
26		Правила игры. Методика судейства.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
27		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
28		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
29		Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
30		Обучение индивидуальным тактическим действиям.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
31		Групповые тактические взаимодействия.	Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
32		Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
33		Развитие координации.	Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.
34		Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
35		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
36		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
37		Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	Проверка ОФП и технической подготовки.
38		Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места.	Проверка ОФП и технической подготовки.
39		Учебно-тренировочная игра с анализом действий команды.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
40		Бег, прыжки, многоскоки.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в

			волейбол.
41		ОФП и СФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
42		Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину.
43		Перемещение игроков по площадке.	Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.
44		Упражнения для развития силы, выносливости.	Выполнение упражнений по станциям.
45		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
46		Изучение защиты в линию.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
47		Изучение защиты углом вперед.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
48		Изучение защиты углом назад.	Показ, перемещение игроков на блок, выбор места при приеме, блокирование, прием.
49		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
50		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
51		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
52		Судейство игры. Жесты.	Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
53		Взаимодействия игроков передней и задней линии.	Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. Учебная игра.
54		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара.
55		Верхняя передача мяча в прыжке.	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».
56		Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
57		Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
58		Обучение групповому	Передвижение пристанным шагом, имитация

		блокированию (2 игрока).	блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
59		Обучение групповому блокированию (3 игрока).	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.
60		Эстафеты с элементами волейбола.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации.
61		Подвижные игры для обучения волейболу.	Совершенствование физической и технической подготовки в игровой ситуации.
62		Специально-физические упражнения волейболиста.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
63		Совершенствование индивидуальных тактических действий.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
64		Совершенствование командных тактических действий.	Специальные упражнения волейболиста. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
65		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
66		Учебно-тренировочная игра с заданием.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
67		Учебно-тренировочная игра с заданием.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
68		Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.