


«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ № 4» Энгельского
муниципального района
Кузнецова И.А.
«18» августа 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 4»
Энгельского муниципального района
Форись О. Ю./
Приказ № 146 от
«17» августа 2015 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления развития личности

Секция по волейболу (мальчики)

для обучающихся 5-11-х классов МБОУ «СОШ №4»

Энгельского муниципального района

2015/2016 учебный год

Составитель:

Остапчук Владимир Савельевич

Составитель:

Владимир Савельевич

Пояснительная записка

Секция «Волейбол» спортивно-оздоровительной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

Актуальность и новизна: На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная секция позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся с 5 по 11 классы и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности,

дисциплинированности.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся два часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**.

Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы

Программа рассчитана на 1год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

КАЛЕНДРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
1	Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	4	7.09.15 10.09.15	
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	4	14.09.15 17.09.15	
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	4	21.09.15 24.09.15	
4	Групповые упражнения. Игра	4	28.09.15 01.10.15	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	4	05.10.15 08.10.15	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	4	12.10.15 15.10.15	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	4	19.10.15 22.10.15	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	4	26.10.15 29.10.15	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	4	02.11.15 05.11.15	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	4	09.11.15 12.11.15	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	4	16.11.15	

			19.11.15	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4	23.11.15 26.11.15	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	4	30.11.15 03.12.15	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	4	07.12.15 10.12.15	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	4	14.12.15 17.12.15	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	4	21.12.15 24.12.15	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	4	28.11.15	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4	04.01.16 07.01.16	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	11.01.16 14.01.16	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	4	18.01.16 21.01.16	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	4	25.01.16 28.01.16	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	4	01.02.16 04.02.16	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	08.02.16 11.02.16	

24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	4	22.02.16 25.02.16	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	4	29.02.16 03.03.16	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	4	07.03.16 10.03.16	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	4	14.03.16 17.03.16	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4	21.03.16 24.03.16	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	4	28.03.16 31.03.16	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	4	04.04.16 07.03.16	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4	11.04.16 14.04.16	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	4	18.04.16 21.04.16	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	4	25.04.16 28.04.16	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	4	02.05.16 05.05.16	

Список используемой литературы

1. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2011 г.
2. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2009 год.
3. В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2010г.