Внеурочная программа по волейболу

Программа волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

**Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Основное содержание курса**

**Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** |  |  |  |
| **9а** | **9б** |  |
| **Перемещения** | |  |  |  |
| **1** | Стойка игрока (исходные положения) | **Р** | **З** |  |
| **2** | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | **Р** | **З** |  |
| **3** | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | **+** | **+** |  |
| **Передачи мяча** | |  | |  |
| **1** | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | **Р** | **З** |  |
| **2** | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |  |  |  |
| **3** | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |  |  |  |
| **4** | Передача мяча снизу двумя руками над собой | **Р** | **З** |  |
| **5** | Передача мяча снизу двумя руками в парах | **Р** | **З** |  |
| **Подачи мяча** | | | |  |
| **1** | Нижняя прямая | **Р** | **З** |  |
| **2** | Верхняя прямая |  | **Р** |  |
| **3** | **Подача в прыжке** |  |  |  |
| **Атакующие удары (нападающий удар)** | | | |  |
| **1** | Прямой нападающий удар (по ходу) |  | **Р** |  |
| **2** | Нападающий удар с переводом вправо (влево) |  |  |  |
| **Прием мяча** | | | |  |
| **1** | Прием мяча снизу двумя руками | **Р** | **З** |  |
| **2** | Прием мяча сверху двумя руками | **Р** | **З** |  |
| **3** | Прием мяча, отраженного сеткой |  |  |  |
| **Блокирование атакующих ударов** | | | |  |
| **1** | Одиночное блокирование |  | **Р** |  |
| **2** | Групповое блокирование (вдвоем, втроем) |  |  |  |
| **3** | Страховка при блокировании |  | **Р** |  |
| **1** | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите | **Р** | **Р** |  |
| **2** | Групповые тактические действия в нападении, защите |  |  |  |
| **3** | Командные тактические действия в нападении, защите |  |  |  |
| **4** | Двухсторонняя учебная игра | **+** | **+** |  |
| **1** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | **+** | **+** |  |
| **2** | Игры развивающие физические способности | **+** | **+** |  |
| **1** | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | **+** | **+** |  |
| **1** | Судейство учебной игры в волейбол |  |  |  |

**Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

**Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические 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;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 5-7 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

**Технико-тактическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом насобой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом насобой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача ( прием) на точность из зоны 6 в зону 3  (расстояние 6 м) | 3 | 2 |

**Тематическое планирование**

**9а,9б классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Темы** | кол-во часов |
|  | *Обучение стойке волейболиста и технике перемещений* |  |
| 1 | Приставными шагами | 3 |
| 2 | Двойным шагом | 3 |
| 3 | Прыжками | 3 |
| 4 | Вперёд-назад двойным шагом | 3 |
| 5 | Спиной вперёд | 3 |
| 6 | Скачками вперёд | 3 |
| 7 | По сигналу | 3 |
| 8 | В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий | 3 |
|  | *Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.* |  |
| 9 | Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения | 8 |
| 10 | Передача мяча после подбрасывания | 8 |
| 11 | Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром | 8 |
|  | *Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении* |  |
| 12 | Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. | 6 |
| 13 | Передачи над собой и партнёру | 6 |
| 14 | Передачи после варьирования расстояния и траектории | 6 |
| 15 | Передачи мяча в тройках | 6 |
|  | *Подвижные игры с верхней передачей мяча.- «Эстафеты у стены»* |  |
| 16 | «Мяч в воздухе» | 5 |
| 17 | «Мяч над сеткой» | 5 |
| 18 | «Вызов номеров» | 4 |
|  | *Обучение нижней прямой подаче:* |  |
| 19 | Имитация | 3 |
| 20 | Подачи в парах | 4 |
| 21 | Подачи через сетку | 3 |
| 22 | Подачи по зонам | 4 |
| 23 | Подачи на точность | 3 |
| 2 | Последовательно в зоны 1,6,5,4,2 | 3 |
| 25 | На партнёра, располагающегося в различных точках площадки | 3 |
| 26 | Между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга | 3 |
|  | *Обучение приёму мяча снизу двумя руками - имитация приёма мяча ви.п.* |  |
| 27 | В парах | 3 |
| 28 | В стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. | 3 |
| 29 | Подбивание мяча с продвижением | 4 |
| 30 | Приём мяча наброшенного партнёром | 4 |
| 31 | В парах | 3 |
| 32 | Приём мяча после отскока от пола | 3 |
| 33 | Приём мяча после набрасывания через сетку. | 4 |
|  | **итого** | 136 |