

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

протокол № 1

от 30.08.2019г.

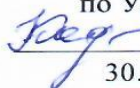
Руководитель МО

 Р.Н.Исхаков

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора

по УВР

 А.И. Кадырова

30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ

«Новоатъяловская СОШ»

 Ф.Ф.Исхакова

30.08.2019г.



"Волейбол"

(наименование)

8-17 лет

(возраст обучающихся)

1 год

(Срок реализации программы)

Орлов Сергей Александрович, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория
(Ф.И.О. учителя, составителя)

2019-2020 уч.г.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса отражаются в:

1) формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду; 2) формировании целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 3) формировании осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, 4) формировании коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; 5) формировании ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения курса отражаются в

1) умении самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2) умении самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3) умении соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; 4) умении оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 5) владении основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 6) умении организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 7) умении осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Предметные результаты освоения курса отражаются в

1) понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширении опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теория-2ч. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка-40 ч.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Поддачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка-20ч.

Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общефизическая подготовка-6ч

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами

– Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.

-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке

мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Основные виды деятельности
Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.
Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в

волейбол.
Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол
Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ, с родителями, с командой жителей села

Формы работы: спортивно-тактическая игра, учебно-тренировочная игра с мячом, на взаимодействие в паре, в команде, соревнования по волейболу. Индивидуальная работа. Парная работа. Групповая работа. Подготовка к участию в соревнованиях

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п/п	Тема занятий	Кол – во часов
1.	Техника перемещений	1 ч.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	2 ч.
		2 ч.
		2 ч.
		3 ч.
		3 ч.
		3 ч.
		4 ч.
		4 ч.
		6 ч.
3.	Нападающий удар. Блокирование.	3 ч.
		3 ч.
		6 ч.
4.	Тактика игры в нападении.	6 ч.
		4 ч.
		4 ч.
5.	Тактика игры в защите.	6 ч.
6.	Организация и проведение соревнований	6 ч.
	Итого	68 ч.