

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
«Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа №1»

655619, Республика Хакасия, г. Саяногорск, пгт. Черемушки, д.32, телефакс (8-39042)3-16-23
e-mail: School-19-038@ya.ru

«Рассмотрено»
Заседание МС «ЧСШ №1»
Протокол №1
от «31» августа 2022г.
Руководитель _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «ЧСШ №1»
Жукова Т.И. _____
Приказ № 189
от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Спортивно-оздоровительной направленности

Составил:
Мерзляков И.С..
учитель физической культуры

г. Саяногорск, 2022

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ЧСШ №1» и состоят из следующих разделов:

1. планируемые результаты освоения курса;
2. содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности;
3. тематическое планирование.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» являются:

- умение работать в группе и подчинять свои интересы интересам команды;
- проявлять ответственное отношение к тренировкам,
- стремиться к саморазвитию, к достижению лучших результатов,
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий в процессе тренировок.

Метапредметными результатами являются:

- умение анализировать и комментировать выполнение технических заданий, комбинаций, движений в процессе тренировок и проведения соревнований,
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование во время тренировок и игры.

Предметными результатами являются:

- владение основными правилами ведения игры, критериями успешного соперничества и взаимодействия,
- выполнения учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;
- знание основы личной гигиены, причин травматизма при занятиях футболом и правил его предупреждения,
- осуществление судейства игры в футбол.

Коммуникативными УУД являются:

- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия по футболу.

2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

1 раздел. Теоретическая подготовка.

Теория. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.

Практика. Применение основных правил в учебной игре, Судейство учебной игры.

2 раздел. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Техника передвижения и передач в волейболе

Практика. Стойки и перемещения, подачи и передачи мяча. Упражнения для развития быстроты развития гибкости , координации движений, скоростно-силовых , координационных способностей.

3 раздел. Техническая и тактическая подготовка

Теория. Техника игры: Тактика нападения. Позиционные нападения с изменения позиций.

Практика. Тактические действия в нападении, тактические действия в защите

4 раздел. Промежуточная аттестация.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Тестирование
2	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42	Тестирование физических качеств
3	Техническая и тактическая подготовка	59	1	58	Выполнение комбинации
		108	8	100	

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1.			Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом.
2.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.
3.			Учебная игра.
4.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
5.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника верхней подачи мяча

6.			Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.
7.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».
8.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча
9.			Учебная игра. Групповые действия в защите.
10.			Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.
11.			Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.
12.			Групповые действия в нападении. Учебная игра.
13.			Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации.
14.			Индивидуальные упражнения в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»
15.			Учебная игра Групповые действия в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»
16.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость
17.			Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.
18.			Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.
19.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.
20.			Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
21.			Учебная игра. Групповые действия в нападении.
22.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.
23.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.

24.			Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.
25.			Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».
26.			Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»
27.			Учебная игра с заданием. Развитие скоростно-силовых качеств .
28.			Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
29.			Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
30.			Учебная игра. Групповые действия в нападении
31.			Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».
32.			Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».
33.			Учебная игра. Командные действия в нападении.
34.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
35.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
36.			Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении.
37.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».
38.			Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.
39.			Учебная игра. Командные действия в защите
40.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.
41.			Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

42.			Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.
43.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты Подвижная игра «Слушай сигнал».
44.			Повторение приема с подачи.
45.			Учебная игра. Групповые действия в нападении
46.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
47.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.
48.			Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.
49.			
50.			Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.
51.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»
52.			Командные действия в защите и нападении.
53.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
54.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
55.			Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.
56.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.
57.			Применение изученных защитных стоек и передвижений.
58.			Учебная игра. Развитие силовых качеств
59.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
60.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

61.			Взаимодействие трех игроков против трех.
62.			Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».
63.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
64.			Учебная игра. Развитие выносливости.
65.			Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации
66.			Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.
67.			Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.
68.			Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».
69.			Повторение нижнего приема.
70.			Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.
71.			Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.
72.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку
73.			Групповые действия в нападении
74.			Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.
75.			Повторение технических приемов в круговой тренировке.
76.			Учебная игра .трех игроков на трех
77.			Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.
78.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.
79.			Учебная игра.

80.			Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении
81.			Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.
82.			Учебная игра. Групповые действия в защите.
83.			Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации
84.			Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
85.			Командные действия в защите на страховке.
86.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.
87.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении
88.			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке
89.			Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.
90.			Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
91.			Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.
92.			Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».
93.			Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.
94.			Учебная игра с заданием.
95.			Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.
96.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
97.			Учебная игра.

98.			Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».
99.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите
100.			Учебная игра.
101.			Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.
102.			Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.