


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Бирюльская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА на заседании МС школы протокол от <u>24.08.2021г</u> № <u>1</u>	ПРИНЯТА на заседании ПС школы протокол от <u>30.08.2021г</u> № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от <u>31.08.2021г</u> № <u>181/5</u>  /Н.В.Черницова/
--	--	--



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
для 8-11 классов
срок реализации 1 год

Составитель: Серебренников Сергей Ильич,
учитель физической культуры

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, календарно-тематическое планирование.

Рабочая программа на 68 часов в 8-11 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

В результате реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными

техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

Тематическое планирование 8-11 класс.

№	Темы занятий	Кол-во час
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Беседа: развитие волейбола, основы игры.	1
2	ОФП. Кроссовая подготовка. ОРУ с мячом.	1
3	Техника передвижения игрока по площадке во время игры.	2
4	Техника набивания и приема мяча у стенки.	2
5	Техника набивания и приема мяча в парах, группах.	2
6	Работа у сетки: передачи над собой, передачи в парах.	2
7	ОФП развитие скоростно - силовых качеств. Тройной прыжок с места.	1
8	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя прямая подача.	1
9	Нижняя прямая подача прием мяча после подачи. Учебная игра.	2
10	Верхняя прямая подача прием мяча после подачи. Учебная игра.	2
11	Подачи по зонам. Учебная игра.	4
12	Передачи мяча в тройках во встречных колоннах.	2
13	ОФП развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	1
14	Подвижные игры с мячом. «Кто быстрее», «Коснись мячом»	1
15	Техника выполнения нападающего удара, блокирования.	2
16	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2
17	Совершенствование техники разбега и прыжка для нападающего удара.	2
18	Нападающий удар, блокирование.	2
19	Эстафеты с элементами волейбола.	2
20	Нижняя и верхняя передачи мяча над собой не выходя из круга.	2
21	Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры.	2
22	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах, тройках.	2

23	Поддачи мяча по зонам.	2
24	Развитие выносливости. Длительный бег 3*10мин.	1
25	Передачи мяча через сетку во встречных колоннах.	2
26	Прием мяча после подачи по зонам.	2
27	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования.	2
28	Технико-тактические действия в нападении и защите.	2
29	Жесты судьи, судейство. Подготовка к соревнованиям	2
30	Товарищеские встречи.	8
31	Совершенствование приобретенных навыков и умений в учебной игре.	6
32	Подведение итогов учебного курса.	1