

# Пояснительная записка

## Основа содержания обучения по данному курсу.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (Волейбол) разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы дополнительного образования составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 г. № 1576;
- Учебного плана МКОУ Зимняцкая СОШ №1 на 2023-2024 учебный год;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016).

## Актуальность и целесообразность программы.

В современных условиях проблема сохранения здоровья чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе и курения, алкоголизма и наркомании. Программа «Волейбол» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь. Соревнования по волейболу носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают подвижность суставов, координационные способности.

## Цель и задачи курса внеурочной деятельности.

**Цель** – формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, укрепление здоровья и содействие гармоническому развитию.

### **Задачи:**

- овладение теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- развитие основных физических качеств (силу, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества);
- воспитание нравственных качеств (целеустремленность, организованность, дисциплинированность и умение в нужный момент мобилизовать свои физические и духовные силы);
- воспитание волевых и психологических качеств (смелость, решительность, настойчивость, волю к победе).

## Формы организации кружковой деятельности.

На занятиях кружка освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными и наглядными методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго-регламентированного упражнения и повторный. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия 40 минут. Возраст занимающихся 14- 15 лет (8 класс).

## Планируемые результаты

После освоения программы обучающиеся должны

**знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические и тактические действия по волейболу (индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

# Календарно-тематический план

## кружка по волейболу

### для учащихся 8 класса

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
2	Стойки и передвижения игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
3	Стойки и передвижения игрока. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Учебная игра.		
4	Стойки и передвижения игрока. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Передача мяча во встречных колоннах. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи Учебная игра.		
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Стойки и передвижения игрока. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Передача мяча во встречных колоннах.		

	<p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.</p> <p>Учебная игра.</p>		
6	<p>Стойки и передвижения игрока.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>		
7	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи</p> <p>Учебная игра.</p>		
8	<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками в парах, через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прием подачи</p> <p>Учебная игра.</p>		
9	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками в парах, через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача. Прием подачи.</p> <p>Учебная игра.</p>		
10	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p>		

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Учебная игра.</p>		
11	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Передача мяча во встречных колоннах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Учебная игра.</p>		
12	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Комбинации из разученных элементов.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Учебная игра.</p>		
13	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Учебная игра.</p>		
14	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Комбинации из разученных элементов в парах.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение</p> <p>Учебная игра.</p>		
15	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Комбинации из разученных элементов в парах.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p>		

	<p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение</p> <p>Учебная игра.</p>		
16	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Учебная игра.</p>		
17	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
18	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
19	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Контрольная игра, соревнование.</p>		
20	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
21	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p>		

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар после передачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
22	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную зону.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра.</p>		
23	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Комбинации из разученных элементов в парах.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Учебная игра.</p>		
24	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
25	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра.</p>		
26	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Эстафеты с элементами волейбола.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p>		

	<p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
27	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
28	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Комбинация из разученных элементов в парах.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
29	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Игры и эстафеты с элементами волейбола.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
30	<p>Комбинации из разученных перемещений.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Комбинации из разученных элементов в парах.</p> <p>Прямой нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Учебная игра.</p>		
31	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.		



	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.		
32	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		
33	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.		
34	Комбинации из разученных перемещений. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Эстафеты. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.		