

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 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 «Спортивные игры» 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 68 часов (2 часа в неделю). Продолжительность занятия 40 минут. Возраст занимающихся 11-12 лет (5-6 класс).

Календарно-тематический план кружка по волейболу

для учащихся 5-6 классов

№ занятия	Наименование темы занятий и содержание работы	Дата проведения	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками.		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с элементами волейбола.		
3	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Передача мяча сверху над собой. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
4	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с элементами волейбола		
5	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
6	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
7	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча сверху в парах через сетку.		

	Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
8	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча в парах, в тройках. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
9	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Передачи мяча в парах, в тройках. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
10	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
11	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
12	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Нижняя прямая передача. Введение в начальные игровые ситуации. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
13	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Верхняя передача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя прямая подача. Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
14	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Верхняя передача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя прямая подача.		

	Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
15	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Верхняя передача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после собственного подбрасывания. Нижняя прямая подача. Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
16	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Верхняя передача, прием мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Упражнения для обучения приёма мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
17	Специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
18	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя игра.		
19	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.		
20	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Передача и прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол.		
21	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Подвижные игры и эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача в заданную зону. Двухсторонняя игра в волейбол.		
22	Специальная физическая подготовка. Передача и прием мяча. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
23	Специальная физическая подготовка. Передача и прием мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подводящие упражнения для нападающих действий.		

	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в мини-волейбол.		
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
26	Общая физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол.		
27	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол.		
28	Специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача.		
29	Общая физическая подготовка. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для нападающих действий. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Перестрелка с капитаном».		
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.		
31	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.		
32	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		

33	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
34	Специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.		
35	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.		
36	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.		
37	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.		
38	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.		
39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
40	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
41	Специальная физическая подготовка. Обучение нападающему удару. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол.		
42	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения на гимнастической скамейке. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя прямая подача. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.		
43	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя прямая подача. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.		

44	Общая физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
45	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.		
46	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.		
47	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прыжковые упражнения. Основные стойки, перемещения и остановки. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
48	Специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
49	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
50	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приема и передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Игры и эстафете с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.		
51	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приема и передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Игры и эстафете с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.		
52	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения с набивным мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя прямая подача. Инструкторская и судейская практика. Двухсторонняя игра в волейбол.		
53	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Совершенствование приема и передач мяча. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.		
54	Общая физическая подготовка.		

	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёра. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
55	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приема и передач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.		
56	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствование приема и передач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.		
57	Специальная физическая подготовка. Совершенствование приема и передач мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Двухсторонняя игра в волейбол.		
58	Общая физическая подготовка. Совершенствование приема и передач мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Двухсторонняя игра в волейбол.		
59	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
60	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Прыжковые упражнения. Основные стойки, перемещения и остановки. Совершенствование приема и передач мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
61	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения с набивным мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
62	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.		
63	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приема и передач мяча. Тактика свободного нападения. Инструкторская и судейская практика. Двухсторонняя игра в волейбол.		
64	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование приема и передач мяча. Инструкторская и судейская практика.		

	Двухсторонняя игра в волейбол.		
65	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
66	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.		
67	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Контроль двигательной подготовленности. Двухсторонняя игра в волейбол.		
68	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Контроль двигательной подготовленности. Двухсторонняя игра в волейбол.		