

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности волейбол основной общеобразовательной программы основного общего образования адресована обучающимся 9 класса муниципального казенного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа п. Попов Порог.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897.
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.
- Учебного плана основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ООШ п. Попов Порог.

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 9 класса составлена на основе авторской программы Колодницкий Г.А., Кузнецов В. С., Маслов М.В. «Волейбол» М.: Просвещение, 2012г. Программа имеет ***спортивно – физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.***

Программа «Волейбол» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы:

- Здоровьесбережение учащихся основной школы;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение техники и тактики игры.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Обучение технике и тактике игры.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к волейболу, включение его в познавательную деятельность;
- Развитие моральных и волевых качеств;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых);
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Прогнозируемые результаты:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Программа рассчитана на обучающихся 9 класса.

Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	34 часа

Формы проведения занятий и виды деятельности

Вводное занятие	Педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования. Организация работы групповая.

Прогнозируемые результаты:

- Укрепление здоровья;
 - Повышение физической подготовленности двигательного опыта с мячом.
 - Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия.
- Отработка техники передвижений, передач и подач мяча.
 - Закрепление ранее освоенных элементов техники перемещений, передач и подач мяча.
 - Совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, передач и подач мяча.

Способы проверки знаний и умений: проведение массовых мероприятий, соревнований, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Учебный план

№	Тема изучаемого раздела	часы
1.	Перемещения	6ч
2.	Передачи мяча	6ч
3.	Подачи мяча	7ч
4.	Атакующие удары	1ч
5.	Прием мяча	6ч
6.	Блокирование атакующих ударов	1ч

7.	Тактика игры	4ч
8.	Физическая подготовка	1ч
9.	Судейская практика	1ч
10.	Подвижные игры и эстафеты	1ч
Итого:	34ч	34 ч

Учебно-тематический план

№	Тема	Общее кол - во часов
1.	Перемещения	6
2.	Передачи мяча	6
3.	Подачи мяча	7
4.	Атакующие удары	1
5.	Прием мяча	6
6.	Блокирование атакующих ударов	1
7.	Тактика игры	4
8.	Подвижные игры и эстафеты	1
9.	Судейская практика	1
10.	Физическая подготовка	1
Итого:	34ч	

Содержание программы

1.Перемещения (6 часов).

- 1.Стойка игрока (исходные положения).
- 2.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.
- 3.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.
- 4.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
- 5.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
- 6.Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

2.Передачи мяча (6 часов).

7. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).
8. Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении).
9. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
10. Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
11. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
12. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

3.Подачи мяча (7 часов).

13. Нижняя прямая подача.
14. Нижняя прямая подача.
15. Нижняя прямая подача.
16. Верхняя прямая подача.
17. Верхняя прямая подача.
18. Верхняя прямая подача.
19. Верхняя прямая подача.

4. Атакующие удары (1 час).

20.Прямой нападающий удар (по ходу)

5.Прием мяча (6 часов).

21. Прием мяча снизу двумя руками.

22. Прием мяча снизу двумя руками.

23. Прием мяча отраженного сеткой.

24. Прием мяча отраженного сеткой.

25. Прием мяча сверху двумя руками.

26. Прием мяча сверху двумя руками.

6. Блокирование атакующих ударов (1 час).

27.Одиночное блокирование.

7.Тактика игры (4 часа).

28.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

29.Двусторонняя учебная игра

30. Двусторонняя учебная игра

31. Групповые тактические действия в нападении и защите

8.Подвижные игры и эстафеты (1 час).

32. Игры, развивающие физические способности

9. Судейская практика (1 час).

33.Судейство игры в волейбол

10.Физическая подготовка (1 час).

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

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7	Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1
8	Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1
9	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
10	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
11	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
12	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
13	Нижняя прямая подача.	1
14	Нижняя прямая подача.	1

15	Нижняя прямая подача.	1
16	Верхняя прямая подача.	1
17	Верхняя прямая подача.	1
18	Верхняя прямая подача.	1
19	Верхняя прямая подача.	1
20	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
21	Прием мяча снизу двумя руками.	1
22	Прием мяча снизу двумя руками.	1
23	Прием мяча отраженного сеткой.	1
24	Прием мяча отраженного сеткой.	1
25	Прием мяча сверху двумя руками.	1
26	Прием мяча сверху двумя руками.	1
27	Одиночное блокирование.	1
28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Двухсторонняя учебная игра.	1
30	Двухсторонняя учебная игра.	1
31	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1
32	Игры, развивающие физические способности.	1
33	Судейство игры в волейбол.	1
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1

Для реализации программы необходимо

- Мячи, конусы, волейбольные стойки и сетка

Список литературы:

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Волейбол». М.: Просвещение, 2011 г.