



Подписано
цифровой
подписью:
Чернышев
Ю.Н., директор
МБОУ "СОШ
№23"
Дата:
2021.02.12
11:41:42 +05'00'

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
среднего (полного) общего образования
МКОУ «СОШ № 23»

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Волейбольная секция»

Дегтярск

2017 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности волейбольная секция за курс основного общего и среднего (полного) общего образования. – МКОУ «СОШ № 23» го Дегтярск, 2017.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год на 68 часов (по 2 часа в неделю).

Составитель: Меньшикова Л.В., учитель физической культуры
первая квалификационная категория

Одобрена на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от «7» июля 2017г.

Планируемые результаты освоения программы:

После освоения программы обучающиеся должны:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- 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;
- 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.

Содержание курса

Теоретические занятия: 3 часа

- 1. Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.
- 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- 3. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 65 часов

Общая физическая подготовка:

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Легкоатлетические упражнения:

- бег.
- прыжки.
- метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения:

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты:

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения:

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Календарно-тематическое планирование

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2
2	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (особенно в нападении, защите)	2
3	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2
4	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2
5	Приём мяча сверху двумя руками.	2
6	Выбор места для выполнения второй передачи.	2
7	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
8	Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи.	2
9	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2
10	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2
11	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2
12	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2
13	Верхняя прямая подача.	2
14	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2
15	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2
16	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2
17	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2
18	Чередование способов подач.	2
19	Выбор места для выполнения нападающего удара	2
20	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2
21	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону	2

	4.	
22	Передача двумя руками в прыжке.	2
23	Чередование способов подачи.	2
24	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2
25	Выбор места при блокировании.	2
26	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2
27	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2
28	Подача мяча в заданную зону.	2
29	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2
30	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2
31	Нападающий удар с задней линии.	2
32	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2
33-34	Учебная игра.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022