

Приказ № 143 от 01.09.2021г.

«Рассмотрено»

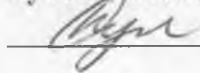
МО естественнонаучного цикла

МБОУ «СОШ № 31 им.

А.П.Жданова»

Протокол № 6 от 30.08.21г.

Руководитель МО



Пушкова О.П.

«Утверждено»

Директор

МБОУ «СОШ №31

им. А.П.Жданова

Селезнев Н.А.



Рабочая программа внеурочных занятий

«Волейбол.»

для 9-11 класса

Направление: спортивно-оздоровительное

Учителя физической культуры

## Планируемые результаты

### Личностные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

### Метапредметные:

- *коммуникативные* – умение использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействие со сверстниками в самостоятельной деятельности; умение самостоятельно искать ответы на вопросы;
- *регулятивные* – умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый контроль своих действий;
- *познавательные* – самостоятельно выделяют и формируют цели, осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведению из памяти).

### Предметные:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение факторов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**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.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. **Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### 2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

### 3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу) Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

### 4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.
- Передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Подача мяча (верхняя, нижняя).
- Подача мяча на точность.
- Добивание через сетку двумя руками в прыжке.

## **5. Тактическая подготовка**

**Индивидуальные:** чередование подач верхней и нижней. Выбор способа отбивания мяча через сетку – передачей кулаком в прыжке; направление мяча через сетку в “уязвимые места”: к сетке, к лицевой линии в зону 6, на место игрока, не успевшего возвратиться на свое место; подача на “слабого” игрока.

**Групповые** – взаимодействия игроков при первой передаче из зон 6, 2, 4 в зону 3, при второй передаче - в зону 4 и 2 (стоя лицом в сторону передачи); взаимодействия игроков при первой передаче из зон 5, 6, 1 в зоны 2, 3; при второй передаче - в зоны 4 и 2 из зоны 3, в зону 3 из зоны 2;

**Командные** – расположение игроков: зоны 6 в середине площадки, игрок 3 находится у сетки; ведение игры в три касания; вторую передачу выполняют игроки зон 2 и 3; мяч через сетку направляют третьим касанием в определенные части площадки.

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в волейболе
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по волейболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-волейболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- судейская практика;
- тестирование

### **Основные виды деятельности**

- Игра;
- Соревнования;
- Выполнение заданий по усовершенствованию и развитию физических качеств;
- Контроль и самоконтроль;