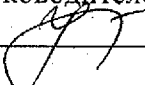
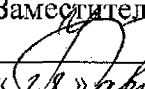
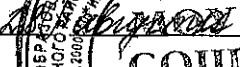



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от «17» августа 2020 г. Руководитель МО классных руководителей  Н.В. Устюжанина</p>	<p>Проверено Заместитель директора по ВР Н.В. Устюжанина  «17» августа 2020 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МО СОШ № 3 В.И. Синищевич  2020 г. </p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Волейбол

(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) основное общее, 6-7 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 35

Рабочую программу составил педагог дополнительного образования Миронов Н.И.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена на основе Образовательной общеразвивающей программы внеурочной деятельности детей и взрослых спортивно - оздоровительной направленности «Волейбол». Возраст обучающихся 12-17 лет. Программа курса рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год.

2020-2021 учебный год

I. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация Программы «Волейбол» позволит достичь следующих результатов:

- сформировать понятие о здоровом образе жизни, устойчивый интерес к занятиям спортом;
- знать общие основы волейбола;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;
- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- развить силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности;
- сформировать коммуникативные качества личности, умения и навыки работы в команде;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение (1 час)

История развития волейбола

2. Перемещения (5 часов)

Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами.

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Игры «Перестрелка», «Пионербол».

Эстафеты с различными способами перемещений. Общая физическая подготовка.

3. Передача мяча (8 часов)

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Верхняя передача мяча над собой. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая.

Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача с середины площадки. Верхняя прямая

подача с середины площадки. Игры «Перестрелка», «Пионербол». Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Игровое занятие. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола

4. Прием мяча (5 часов)

Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.

5. Блокирование атакующих ударов (5 часов)

Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.

6. Тактика игры (4 часа)

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические

действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите.

Двусторонняя учебная игра.

7. Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

8. Общая физическая подготовка (3 часа)

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

Основные виды деятельности

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют помощь в судействе игры, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Спределяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Спределяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости и скоростных и скоростно-силовых способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют его в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Овладевают терминологией, относящихся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Формы занятий:

Тренировки, соревнования, товарищеские встречи, сдачи контрольных нормативов, теоретические сведения, практические занятия с элементами игр и игровых элементов на площадке, анализ и оценка действий игроков на площадке, самостоятельная работа (индивидуальная и групповая),

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
Введение - 1 час			
1.	История развития волейбола.	1	
Перемещение - 5 часов			
2.	Стойка игрока (исходные положения).	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым боком. Игра «Перестрелка».	1	
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: левым боком. Игра «Перестрелка».	1	
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд. Игра «Перестрелка».	1	
6.	Сочетание способов перемещения. Игра «Пионербол».	1	
Передача мяча - 8 часов			
7.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
8.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
9.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
10.	Подача нижняя прямая с серелины площадки.	1	
11.	Подача верхняя прямая с серелины площадки.	1	
12.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	
13.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	
14.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
Приём мяча - 5 часов			
15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
16.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
17.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	
18.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	

19.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1	
Блокирование атакующих ударов - 5 часов			
20.	Одиночное блокирование.	1	
21.	Групповое блокирование вдвоём.	1	
22.	Групповое блокирование втроём.	1	
23.	Страховка при блокировании.	1	
24.	Групповое блокирование втроём.	1	
Тактика игры - 4 часов			
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	
26.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	
27.	Командные тактические действия в нападении и защите.	1	
28.	Двухсторонняя учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	
Подвижные игры и эстафеты - 4 часа			
29.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
30.	Игры, развивающие физические способности.	1	
31.	Игра «Перестрелка».	1	
32.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
Общая физическая подготовка - 3 часа			
33.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
34.	Развитие координационных способностей.	1	
35.	Развитие выносливости.	1	