МБОУ «СОШ с. Красавка Самойловского района Саратовской области»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  15 августа 2016г  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Кузнецова | Утверждено  Приказом №150 от 29.08.2016г  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Беликова |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**кружка «Волейболист»**

на 2016-2017 учебный год

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от

16 августа 2016

**Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
* Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
* Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

**Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Список литературы.**

1. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989
2. Г.А. Фурманов Играй в мини- волейбол. М.: «Советский спорт», 1989
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009.
4. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. - С.-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, - 1999.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно- тематическое планирование (68 часов)** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Условные обозначения форм занятий на секции | | | |  |  |  |
| А) Тип занятий | |  |  |  |  |  |
| > Вводные занятия (В.З) ДУ - двигательные умения | | | |  |  |  |
| > Занятия ознакомления с новым материалом (Н.З) СУ специальные упражнения | | | | |  |  |
| > Учетные занятия (У.З.) | |  |  |  |  |  |
| > Занятия совершенствования с выполнением пройденного материала (С.З.) | | | | |  |  |
| Б) Методы ведения занятий | |  |  |  |  |  |
| > Фронтальный (Ф.М.) | |  |  |  |  |  |
| > Поточный (П.М.) | |  |  |  |  |  |
| > Посменный (Пс.М.) | |  |  |  |  |  |
| > Групповой (Г.М.) | |  |  |  |  |  |
| > Индивидуальный (И.М.) | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ЖУР журнал учета результатов; ОРУ общеразвивающие упражнения; ТТД тактико-технические действия; УП пособие по основам знаний о | | | | | | |
| физической деятельности; ОФК основные физические качества; РКК развитие координатных и кондиционных способностей | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| № | Требования к уровню подготовки учащихся | Тип занят ия | Элементы содержания | Темы занятий | Форма контроля | Оснащенность занятия |
|
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охрана труда на секции. ОРУ (выносливость) | С.У. Ф.М | Основы т/б, профилактика травматизма. Развитие основных физических качеств | Вводный инструктаж пот/б на занятиях секции. Развитие основных физических качеств | Корректир овка техники бега | Инструкции по т/б. спортплощадка. |
| 2 | Знать задачи, средства и методы тактической подготовки | комп леке ный | Тактическая подготовка и методы тактической подготовки | Основы спортивной тренировки | текущий | мячи |
| 3 | Уметь выполнять тактико-технические действия | комп леке ный | Совершенствование перемещений. Подача в прыжке. Действие в защите. | Техника и тактика игры | Техника выполнен ия подачи в прыжке | мячи |
| 4 | Уметь передавать мяч сверху двумя руками | И.М Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение и закрепление передачи мяча сверху | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 5 | Уметь передавать мяч над собой | и.м г.м С.У | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча над собой | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 6 | Учить прием мяча снизу двумя руками | и.м Н.У | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча во встречных колоннах | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 7 | Учить прием мяча сверху, на месте и после перемещения | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 8 | Закрепить передачи мяча сверху двумя руками | и.м г.м С.У | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Передача мяча сверху двумя руками | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 9 | Закреплять элементы перемещений в волейбольной стойке | и.м г.м Н.У | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Перемещение в волейбольной стойке | Корректировка техники исполнения | мячи |
| 10 | Осваивать технику нижней подачи, 3-бм от сетки | и.м С.У | Освоение техники нижней подачи | Нижняя подача | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 11 | Осваивать технику верхней подачи | и.м г.м | Освоение техники верхней подачи | Верхняя подача | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 12 | Учить нападающий удар | и.м Н.У | Освоение техники верхней подачи | Прямой нападающий удар | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 13 | Учить прямому нападающему удару при встречных передачах | С.У | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Прямой нападающий удар | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 14 | Учить прямому нападающему удару при встречных передачах | С.У | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Прямой нападающий удар | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 15 | Учить прямому нападающему удару при встречных передачах | С.У | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Прямой нападающий удар | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 16 | Учить комбинации из изученных элементов техники волейбола | С.У | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Волейбол по упрощенным правилам | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 17 | Учить комбинации из изученных элементов техники волейбола | С.У | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Волейбол по упрощенным правилам | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 18 | Учить технику и тактику игры | комп леке ный | Волейбол по основным правилам | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 19 | Учить технику и тактику игры | ком п леке ный | Волейбол по основным правилам | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка техники исполнени я | Мячи. Волейбольная площадка |
| 20 | Учить прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Н.У С.У | Развитие основных физических качеств | Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей | Дозировка нагрузки | Спортзал. Баскетбольные мячи |
| 21 | Учить прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Н.У С.У | Развитие основных физических качеств | Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей | Дозировка нагрузки | Спортзал. Баскетбольные мячи |
| 22 | Развитие скоростно-силовых качеств | С.У П.М | Развитие основных физических качеств | Игровые упражнения с набивными мячами. Вес - Зкг | Корректир овка техники движения | Спортзал. Набивные мячи |
| 23 | Развитие скоростно-силовых качеств | С.У П.М | Развитие основных физических качеств | Игровые упражнения с набивными мячами. Вес - Зкг | Корректир овка техники движения | Спортзал. Набивные мячи |
| 24 | Развитие скоростно-силовых качеств | С.У П.М | Развитие основных физических качеств | Игровые упражнения с набивными мячами. Вес - Зкг | Корректир овка техники движения | Спортзал. Набивные мячи |
| 25 | Закрепить технику приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | С.У и.м г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники приема и передач мяча | Корректир овка техники движения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 26 | Закрепить технику приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | С.У и.м г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники приема и передач мяча | Корректир овка техники движения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 27 | Закрепить технику приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад | С.У и.м г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники приема и передач мяча | Корректир овка техники движения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 28 | Учить прямую верхнюю подачу | С.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямой верхней подачи | Корректировка техники движения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 29 | Учить прямой нападающий удар | С.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование прямого нападающего удара | Корректировка техники движения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 30 | Совершенствовать тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики | Мячи. Волейбольная площадка |
| действия |  |
| 31 | Совершенствовать тактику игры в волейбол | С.У . Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 32 | Совершенствовать тактику игры в волейбол | С.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 33 | Закреплять прием мяча снизу двумя руками | С.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками | Корректировка техники исполнения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 34 | Закрепля ть прием мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе | и.м С.У П.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование приема мяча одной рукой | Корректировка техники исполнения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 35 | Изучать варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка | С.У Н.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование вариантов блокирования | Корректировка техники исполнения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 36 | Изучать варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка | С.У Н.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование вариантов блокирования | Корректировка техники исполнения | Мячи. Волейбольная площадка |
| 37 | Закреплять тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТГД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 38 | Закреплять тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 39 | Закреплять тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики | Мячи. Волейбольная площадка |
| действия |  |
| 40 | Закрепить тактику нападения -индивидуальные, групповые и командные действия | С.У Н.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 41 | Закрепить тактику нападения -индивидуальные, групповые и командные действия | С.У Н.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 42 | Закрепить тактику нападения -индивидуальные, групповые и командные действия | С.У Н.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 42 | Закрепить тактику нападения индивидуальные, групповые и командные действия | С.У Н.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 43 | Закрепить тактику нападения -индивидуальные, групповые и командные действия | С.У Н.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 44 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 45 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 46 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 47 | Совершенствовать тактику нападения - | С.У Н.У | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование тактики нападения | Корректировка | Мячи. Волейбольная |
| индивидуальных, групповых: и командных действий | Г.М | тактики действия | площадка |
| 48 | Совершенствовать тактику нападения - индивидуальных, групповых: и командных действий | С.У Н.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование тактики нападения | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 49 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТ Д в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 50 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 51 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 52 | Совершенствовать тактику защиты индивидуальные, групповые, командные действия | С.У Н.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Тактика защиты | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 53 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 54 | Закренитьтактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Мячи. Волейбольная площадка |
| 55 | Повторить меры безопасности на занятиях секции | У.У Ф.М | Основы т/б, профилактика травматизма | Повторный инструктаж по т/б, оказание первой помощи | Фронтальный опрос, практичес кие умения | Журнал по т/б, инструкции |
| 56 | ОРУ (выносливость) | С.У Ф.М | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 18мин | Измерение пульса до | Спортзал, мячи |
| бега и после |
| 57 | Совершенствовать прямой нападающий удар | С.У И.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование прямого нападающего удара | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| 58 | Совершенствовать прямой нападающий удар | С.У И.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование прямого нападающего удара | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| 59 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |
| 60 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |
| 61 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректир овка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |
| 62 | Совершенствовать прямую верхнюю подачу | С.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование прямой верхней подачи | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи |
| 63 | Совершенствовать прямую верхнюю подачу | С.У и.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Совершенствование прямой верхней подачи | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи |
| 64 | Совершенствовать технику и тактику игры | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Комбинации ич изученных элементов техники волейбола | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |
| 65 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У г.м | ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики | Волейбольная площадка, мячи |
| действия |
| 66 | Закрепить тактику игры в волейбол | С.У Г.М | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |
| 67 | ОРУ (выносливость) | С.У. Ф.М. | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 12 минут | Измерение пульса до бега и после | Спортплощадка, мячи |
| 68 | Развитие скоростно-силовых качеств | С.У Г1.М. | Развитие ОФК | Игровые упражнения с набивными мячами. Вес -3 кг | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |