****

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения

Заводоуковского городского округа

«Бигилинская средняя общеобразовательная школа имени первого директора, отличника народного образования СССР А.П.Горохова»

(МАОУ «Бигилинская СОШ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕННО  На заседании ШМО классных руководителей  Протокол № \_\_\_  От «30» августа 2019 г.  Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАННО  Зам.директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р. С. Дугиева  «30» августа 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Полкова  «30» августа 2019 г. |

**Рабочая программа по**

**внеурочной деятельности**

**7 класс "Волейбол"**

**Учитель физической культуры: Бош О.В**

на 2019-2020 учебный год.

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы для 7 класса.

Программа для спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012):

**Нормативные документы, регулирующих внеурочную деятельность**.

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30"51"433/16)

О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 г. № 13"51"28/13)

Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодёжных объединений в образовательных учреждениях (Письмо Минобразования России от 11.02.2000 г. № 101/28"16)

П.6ст.9 Закона РФ «Об образовании». В соответствии СП. 19 Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. В соответствии с п. 2 Типового положения об образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001г. №196 (в ред. Постановлений Правительства РФ от23.12.2002 №919, от 01.02.2005 № 49), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ "Бигилинская СОШ на 2019-2020 учебный год, учебным планом внеурочной деятельности МАОУ "Бигилинская СОШ" от 03.06.2019 года( приказ № 186 "Об утверждении учебного плана на 2019-20120 учебный год). На изучение курса «Волейбол» в 7 классе отводится 34 часов из расчёта 1 час в неделю.

, на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне. Задачи:

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

*-* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;

- присвоение спортивных разрядов учащимся;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу

(организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими прие­мами игры.

В связи с этим ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; закаливание организма учащихся; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; совершенствование основ техники и тактики игры привитие интереса к соревнованиям; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися. В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Л

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная —2 штуки.

2. Стойки волейбольные — 2 штуки.

3. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.

4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.

5. Гимнастические маты — 3 штуки.

6. Скакалки — 30 штук.

7. Мячи набивные (масса 1 кг) —5 штук.

8.Мячи волейбольные —10 штук.

**Цель программы**

Программа кружка предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе

**Программа предполагает решение следующих задач:**

• привлечение максимального, возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

• привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;

• укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

• развитие качеств, необходимых волейболисту,— быстроты, силы, выносливости, ловкости;

• изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

• ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол.

**Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:**

1. Общие основы волейбола.

2. Основы техники и тактики волейбола.

3. Основы физической подготовки в волейболе.

**ПРОГРАММА**

**Физическая культура и спорт в России.**

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

**Краткие исторические сведения о возникновении игры**. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.**

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в волейбол.** Правила игры в мини-волейбол.

**Общая и специальная физическая подготовка**. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической */* подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

**Практические занятия.** *Строевые упражнения.* Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60)

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места4 в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Основы техники и тактики игры.* Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; *Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча через сетку; подача в стенку, через «сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. *Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным, играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Организация занятий:**

Основная форма занятий - групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 45 минут, где подготовительная часть 15 мин., основной—25 мин., заключительной—5 мин.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых - главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и рас­пределение времени на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | | Наименование темы | Кол-во часов |
| 1 | | Теоретическая подготовка: | 5 |
|  | | - физическая культура и спорт в |  |
|  | | России; развитие волейбола в России и за | 1 |
|  | | рубежом; |  |
|  | | - сведения о строении и функциях | 1 |
|  | | организма человека; |  |
|  | | - гигиенические знания и навыки. |  |
|  | | Закаливание. Режим питания спортсмена; | 1 |
|  | | - правила игры. |  |
|  | | Организация и |  |
|  | | проведение соревнований; | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | | 11 |  |
|  | - общеразвивающие упражнения; | | 6 |  |
|  | - акробатические упражнения; | | 3 |  |
|  | - подвижные игры и эстафеты. | | 2 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка: | | 9 |
|  | - упражнения для развития быстроты; | | 3 |  |
|  | - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; | | 2 |  |
|  | - упражнения для развития ловкости; | | 2 |  |
|  | - упражнения для развития специальной выносливости. | | 2 |
| 4 | Основы техники и тактики игры в волейбол: | | 6 |
|  | -техника стоек перемещения волейболиста; | | 1 |  |
|  | -техника приёма мяча снизу двумя руками; | | 1 |  |
|  | -техника приёма мяча сверху двумя руками; | | 1 |  |
|  | -техника нижней прямой подачи; | | 1 |  |
|  | -техника верхней прямой подачи; | | 1 |  |
|  | -техника нападающего удара; | | 1 |  |
|  | -техника блокирования. | | 1 |  |
| 5 | Контрольные нормативы и участия в соревнованиях | | 1 |
| 6 | Учебно-тренировочные игры | | 2 |
| 7 | Итого: | | 34 часа |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | | Кол-во часов | Дата | |
| по пла  ну | по фак  ту |
| l. | Стойка волейболистов. Перемещение. | | 1 |  |  |
| 2. | Передача мяча сверху. Прием снизу. | | 1 |  | |
| 3. | Передача сверху, прием снизу в движении. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 4. | Общефизическая подготовка. | | 1 |  | |
| 5. | Техника игры. Подача прямым ударом снизу. | | 1 |  | |
| 6. | Подача прямым ударом сверху. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 7. | Планирующая подача. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 8. | Прием и передача мяча. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 9. | Верхняя передача мяча. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 10. | Нижняя передача мяча. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 11. | Прием мяча снизу двумя руками. | | 1 |  | |
| 12. | Учебная игра в волейбол. | | 1 |  | |
| 13. | Прием мяча сверху с последующим падением. | | 1 |  | |
| 14. | Физическая подготовка. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 15. | Прием мяча снизу одной рукой. | | 1 |  | |
| 16. | Нападающие удары. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 17. | Прямой нападающий удар. | | 1 |  | |
| 18. | Нападающий удар с переводом. | | 1 |  | |
| 19. | Боковой нападающий удар. | | 1 |  | |
| 20. | Учебное занятие по индивидуальным заданиям. | | 1 |  | |
| 21. | Блокирование. Учебная игра. | | 1 |  | |
| 22. | Игровая тренировка. | | 1 |  | |
| 23. | Тактика игры в волейбол. | | 1 |  | |
| 24. | | Тактика защиты. Учебная игра. | 1 |  | |
| 25. | | Тактика нападения. Учебная игра. | 1 |  | |
| 26. | | Тактика подачи. Учебная игра. | 1 |  | |
| 27. | | Вспомогательные и специальные упражнения. | 1 |  | |
| 28. | | Физическая подготовка волейболистов. | 1 |  | |
| 29. | | Верхняя передача после перемещения. | 1 |  | |
| 30. | | Нижняя прямая подача. | 1 |  | |
| 31. | | Прием мяча после подачи. | 1 |  | |
| 32. | | Тактика первых и вторых передач. | 1 |  | |
| 33. | | Игровая тренировка. | 2 |  | |
| 34. | | Прием мяча сверху с подачей. | 1 |  | |

Литература:

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006.

- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.

- Энциклопедия «Аванта +», 2006

Библиогафия: :

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г. 2.ЖаровК. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.

3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

2. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002. Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.