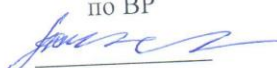


«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР

Н.П.Парфентьева
28. 08 2020 г.

«Утверждено»
Директор
МОУ-ИРМО «Мамоновская СОШ»


Н.В. Полякова
28. 08 2020 г.

Рабочая программа
По курсу дополнительного образования
Волейбол

для 8-11 классов

Педагога дополнительного образования Беловодова В.Э.
Ф.И.О. учителя

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Рассчитана на 3 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Педагог

Беловодов Владимир Эдуардович-учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Образование высшее: Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма.

Стаж работы один год.

Расписание

Вторник 13.25-14.15

Пятница 19.25-20.45

Суббота 13.00-14.45

Материально-техническая база

Сетка волейбольная

Гимнастические скамейки

Гимнастические маты

Скакалки

Мячи волейбольные

Цели программы

Программа направлена на формирование интереса и потребности у занимающихся к физическим занятиям и спорту, популяризации игры в волейбол среди учащихся, пропаганду здорового образа жизни.

Результаты программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений;
- использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по волейболу

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные),

способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков в соответствии с возможностями своего организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание деятельности

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	62
3	Специальная подготовка тактическая	34
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4
ИТОГО		102

Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (62 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 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, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (34 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование темы урока	Планируемые результаты		Кол-во часов	Дата	Коррект ировка
		личностные	метапредметные			
1	Правила игры в волейбол	понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта	1		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»			1		
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке			1		
3	Верхняя передача мяча в парах шагом.			1		
4	Приём мяча двумя руками снизу			1		
5	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			1		
6	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			1		
7	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1		
8	Позиционное нападение. Учебная игра			1		
9	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			1		
10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	1		
11-12	Учебная игра. Развитие координационных способностей			2		
13-14	Учебная игра. Развитие координационных способностей			2		
15-16	Учебная игра. Развитие координационных способностей			2		
17-18	Учебная игра. Развитие координационных способностей			2		
19-20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			2		
21-22	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			2		
23-24	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			2		

25-26	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	2		
27-28	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			2		
29-30	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам			2		
31-32	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	готовность к личностному самоопределению;		2		
33-34	Повторный инструктаж по технике безопасности			2		
35-36	Двусторонняя игра			2		
37-38	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	уважительное отношение к иному мнению;		2		
39-40	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»		умение	2		
41	Стойка игрока. Перемещение в сойке	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей	1		
42	Стойка игрока. Перемещение в сойке			1		
43-44	Верхняя передача мяча в парах.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		2		
45-46	Верхняя передача мяча в парах.			2		
47	Приём мяча двумя руками снизу			1		
48	Приём мяча двумя руками снизу			1		
49	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			1		
50-51	Верхняя передача мяча в парах, тройках.		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	2		
52-53	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			2		
54-55	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			2		
56-57	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			2		
58-59	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения уроков в соответствии с	2		
60-61	Позиционное нападение. Учебная игра			2		
62	Позиционное нападение. Учебная игра	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		1		
63	Позиционное нападение. Учебная игра			1		
64	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			1		

65	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	достижения поставленных целей;	возможностями своего организма;	1				
66	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	1			
67	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			взаимоуважения и взаимопомощи,	1			
68	Верхняя подача мяча			дружбы и толерантности;	1			
69	Верхняя подача мяча			обеспечивать защиту и сохранность	1			
70	Верхняя подача мяча			природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	1			
71	Нижняя подача мяча			оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	1		
72	Нижняя подача мяча					1		
73	Нижняя подача мяча					1		
74-75	Двухсторонняя игра с элементами волейбола					2		
76-77	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2						
78-79	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2						
80	Верхняя подача, нижний прием	1						
81	Верхняя подача, нижний прием	1						
82	Верхняя подача, нижний прием	1						
83	Нападающий удар, нижний прием	1						
84	Нападающий удар, нижний прием	1						
85	Нападающий удар, нижний прием	1						
86	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений	использовать полученные умения и навыки для участия в школьных и других соревнованиях по волейболу	1				
87	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1				
88-89	Верхняя передача мяча в пара шагом.			1				
90-91	Верхняя передача мяча в пара шагом.			2				
92-93	Нападающий удар, нижний прием			2				
94	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			1				
95	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			1				
96	Комбинации из передвижений и остановок игрока			1				

97	Соревнование в группах			1		
98	Соревнование в группах			1		
99	Соревнование в группах			1		
100	Соревнование в группах			1		
101	Соревнование.			1		
102	Соревнование.			1		