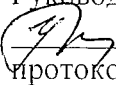
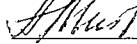


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

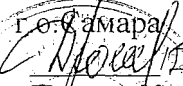
«РАССМОТРЕНО»

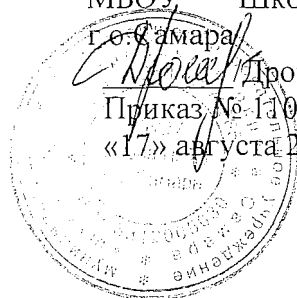
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
Руководитель МО
 Чижова И.Ю.
протокол № 4
18 » 08 2020г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
 Митина А.П.
« 03 » 09 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Школы № 73
г. Самара
 Дрожджа Н. Б.
Приказ № 130-од
«17» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: секция
Класс: 8
Срок реализации: 1 год (34 часа, один час в неделю)

Составитель: Ермалаев М.О.

Обсуждено и принято
на педагогическом совете школы
протокол № 5
от « 14 » 08 2020г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ

- развитие этических чувств;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- освоить технические действия игрока на площадке;
- осуществлять судейство игры;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Познавательные УУД

- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;
- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
- общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;
- общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Коммуникативные УУД

- работать в группе, умение общаться друг с другом;
- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).

Регулятивные УУД

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- правила техники безопасности на уроках волейбола;
- влияние упражнений на укрепление здоровья

2. Содержание учебного предмета, курса

1. Совершенствование техники верхней, нижней передачи

Стойки игрока.

Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Туловище наклонено вперед.

Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Игры, развивающие физические способности.

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не претупая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток,

все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

2. Прямой нападающий удар

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.

Приёму мяча снизу двумя руками

3. Совершенствование верхней прямой подачи

Двусторонняя учебная игра.

Развитие физических качеств.

Выполнение комплекса СФП, ОФП.

Закрепление прямого нападающего удара.

Приём мяча снизу двумя руками.

4. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Эстафеты с бегом, челночный бег, эстафеты с прыжками, эстафеты с мячами

Приём мяча сверху двумя руками.

Приёму мяча снизу двумя руками

Работать в паре.

Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.

Приём мяча, отражённого сеткой:

5. Двусторонняя учебная игра

Игры, развивающие физические способности.

Совершенствование одиночного блокирования.

Одиночное блокирование:

- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой

- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой

Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).

- блокирование после набрасывания над сеткой

- то же но набрасывание правее, левее блокирующего

- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.

Совершенствование страховки при блокировании.

Страховка при блокировании

6. Одиночное блокирование

Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.

Тактические действия

Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки.

Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнением.

7. Страховка при блокировании

Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

Тактика нападения

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки

Судейство учебной игры в волейбол.

8. Физическая подготовка в процессе занятия

Проведение турнира

Форма промежуточной аттестации турнир

3. Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
Совершенствование техники верхней, нижней передачи				
1	Стойки игрока.	1	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0,5	0,5
3	Игры, развивающие физические способности.	1		1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0,5	0,5
Прямой нападающий удар				
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками	2	0,5	1,5

	вперёд-вверх.			
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		1
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками парам.	1		1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		2
Совершенствование верхней прямой подачи				
13	Двусторонняя учебная игра.	1		1
14	Развитие физических качеств.	1		1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2		2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1		1
Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1		1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	1	1
Двусторонняя учебная игра				
22	Игры, развивающие физические способности.	1		1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		1
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём и втроём).	2		2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		1
Одиночное блокирование				
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		2
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2		2
Страховка при блокировании				
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2		2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	0,5	0,5
Физическая подготовка в процессе занятия				
34	Проведение турнира	1		1
		Итого: 34	12%	88%