МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Приложение
к плану внеурочной
деятельности
на 2023-2024 учебный год,
утвержденному приказом от
31.08.2023г. № 22

Рабочая программа внеурочной деятельности «МИКАСА (волейбол)»

7-8 кл.

Автор-составитель программы
П.П. Алексеев, учитель физической культуры,

Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Микаса» (Волейбол) для обучающихся 7-8 классов разработана на основе:

Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся образовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Программа рассчитана на 2 часа (занятия 2 раза в неделю по 1 часу).

Цели:

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Ожидаемый результат:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
4	Понятие о технике и тактике игры	2
5	Подвижные игры с элементами волейбола	8
6	Общая и специальная физическая подготовка	7
7	Основы техники и тактики игры	10
8	Контрольные игры	5
9	Контрольные испытания	2
	Всего	34

Содержание программы:

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой рукой
-ознакомление с техникой постановки одиночного блока

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Общая и специальная физическая подготовка

Подвижные игры с элементами волейбола.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

Практические занятия;

Эстафеты;

Подвижные игры;

Спортивные соревнования;

Обучающие и двусторонние игры;

Товарищеские встречи.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	**с**	**в**
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
7	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста.		
2	1	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.		
3	1	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
4	1	1. ОФП. 2. Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		
5	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
6	1	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу.		
7	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Введение в начальные игровые ситуации.		
9	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
10	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
11	1	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
12	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
13	1	1. Нижняя прямая подача. 2. Введение в начальные игровые ситуации.		
14	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		
15	1	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Подвижные игры и эстафеты.		

16	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2. Нижняя прямая подача. 3. ОФП.		
17	1	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
18	1	1. Передача мяча над собой. 2. Передача мяча двумя сверху у стены.		
19	1	1. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		
20	1	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
21	1	1. Передача мяча двумя сверху у стены. 2. Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
22	1	1. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
23	1	1. Прием подачи. 2. Введение в начальные игровые ситуации.		
24	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи.		
25	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи.		
26	1	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. ОФП.		
27	1	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.		
28	1	1. Развитие силовой выносливости. 2. Прием и передача мяча.		
29	1	1. Развитие скорости 2. Прием и передача мяча. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
30	1	1. Общая и специальная подготовка. 2. Прием подачи. 3. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
31	1	1. Обучение защитным действиям. 2.Учебная игра		

32	1	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра. 4. Групповые тактические действия в нападении.		
33	1	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Групповые тактические действия в нападении. Развитие силовых качеств.		
34	1	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		

Список используемой литературы.

М.Я. Виленский, Физическая культура, М — «Просвещение» 2019 год.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2018 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2018 г

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2019 г.

В.И. Лях Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. – Москва, «Просвещение» 2020 год.