

«Рассмотрено»
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08 2018 г.

«Утверждаю»
Директор
ЧОУ СОШ ООЦ «Школа»
/Сидорова С.И./
30 08 2018 г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Тип: модифицированная

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Костылева Е.Р.

г. Тольятти Самарской области

2018 - 2019

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 7-9 класса на основе программы «Физическая культура» В.И. Ляха. А.А. Зданевича.

Программа курса 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.

Тематический план первый год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Примечания
	<u>Овладение навыками и техническими приёмами игры.</u>	10	
1	Передача мяча двумя руками сверху.	1	
2	Передача мяча двумя руками снизу.	1	
3	Подача	1	
4	Развитие скоростно силовых качеств.	1	
5	Развитие координационных способностей.	1	
6	Развитие скоростной выносливости.	1	
7	Игры.	4	
	<u>Обучение тактике игры</u>	8	
1.	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
2.	Игровое мышление	1	
2	Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом Изучение подач.	2	
3	Выбор игрового приёма	4	
V	<u>Обучение тактике групповой игры</u>	17	
1.	Тактика игры в зоне нападения	3	
2.	Тактика игры в зоне защиты.	3	
3.	Обучение тактике расположения игроков во время игры и первой подаче.	5	
4.	Обучение тактике расположения игроков при приёме	3	

	подачи.		
5.	Подачи передачи	3	
ИТОГО:		35	

Список литературы.

1. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Т.М Титова Т.В Степанова. - М. : Чистые пруды, 2006.
2. В.А. Лепёшкин. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М.: Просвещение, 1989.