Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №7» г. Торжка

Принята «Утверждаю»

решением педагогического совета Директор гимназии

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2018 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П.Добродумова

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Проверено.

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Краевская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности (секция волейбола)

предмет

7 - 11

класс

базовый

уровень (базовый, профильный)

Составитель:

учитель физической культуры

предмет

Заборова Татьяна Николаевна

Ф.И.О.

первая

квалификационная категория

г. Торжок

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Установка на всестороннее развитие личности предполагает углубленное овла­дение школьниками основами избранного вида спорта, слагаемыми ко­торой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области избранного вида спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятель­ность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих ос­новных задач:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому раз­витию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способ­ностей;
* приобретение необходимых знаний в области избранного вида спорта, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься фи­зическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ори­ентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как вос­питание ценностных ориентации на физическое и духовное совершен­ствование личности, формирование потребностей и мотивов к систе­матическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отно­шений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обу­чать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работо­способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания избранного вида спорта**

Задачами физического воспитания избранного вида спорта учащихся являются:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным усло­виям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоро­вый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в про­странстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных парамет­ров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, вы­носливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о фи­зической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об избранном виде спорта, соревнова­ниях, снарядах и инвентаре; соблюдение правил техники безопаснос­ти во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в каче­стве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возмож­ностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам

психической саморегуляции.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта;

- активное использование спортивных площадок гимназии, города в рамках программы;

- организация и проведение исследований уровня физического психофизического здоровья учащихся.

**Материально-техническое обеспечение:**

**-** спортивный зал гимназии оборудован для занятий игровыми видами спорта;

**-** спортивная площадка оборудована: футбольным, баскетбольными, волейбольными полями;

**-** тренажерный зал для развития общефизических качеств оборудован специальными, многофункциональными тренажерами.

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности Исторические основы

История зарождения волейбола, его роль и зна­чение в развитии мировой цивилизации. История спорта в России и его выдающиеся спортсмены, их биографические осо­бенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Характеристика основных направлений спорта в современном Российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортив­ное: «массовый спорт» и «спорт высших достижений»).

двигательные действия и навыки:

**Действия без мяча:** имитация передачи мяча; нападающего уда­ра по мячу.

**Подача мяча:** верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

**Передача мяча:** сверху двумя руками с места и в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

**Прием мяча:** на задней линии от нижней Прямой и боковой по­дачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху дву­мя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; сни­зу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перека­том на грудь.

**Нападающий удар через сетку:** по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

**Блокирование нападающих ударов:** одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняе­мых из двух зон (4—3 и 2—3) в известном направлении.

**Индивидуальные тактические действия:** выбор и способы от­бивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего уда­ра; выбор места для выполнения нападающего удара.

**Групповые тактические действия:** взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней передней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действие игроков внутри линии и между линиями при приеме подач и последующей передачи; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные — при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2.

**Спортивные игры:** волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Специально-развивающие упражнения игры в волейбол

**Развитие скоростных способностей:** ходьба и бег с: ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разные направле­ниях; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3 х 10 м; 5 х 6 м; 7 х 4 м); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением с доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3—5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивиду­альные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» дей­ствий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабаты­ваются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

**Развитие силовых способностей:** комплексы упражнений с до­полнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыж­ки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змей­кой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки в длину и высоту с места и разбега; многоскоки; прыжки через укороченную ска­калку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускоре­нием, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной и правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений и различной траекторией по­лета мяча; «челночный» бег с отягощением и касанием рукой пола (5 х 6); прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за го­ловы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); комплексы действий игры в волейбол с дополнитель­ным отягощением (разрабатываются школьниками на основе учеб­ного материала самостоятельно).

**Развитие выносливости:** полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющим­ся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изме­няющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в во­лейбол с дополнительным отягощением.

**Развитие координации:** двойные-тройные кувырки вперед и на­зад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группи­ровке из положений сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты пе­редачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с под­кидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыж­ками; броски малого мяча в стенку с последующей ловлей после от­скока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально воз­можном темпе в чередовании с разными исходными положениями).

**Результатом практической деятельности по программе можно считать следующие:**

- высокий уровень информации учащихся о здоровом образе жизни;

- повышается активность учащихся в мероприятиях гимназии, класса, города;

- все учащиеся заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

**Предполагаемый результат:**

- улучшение спортивно-массовой работы в гимназии;

- улучшение состояния здоровья обучающихся гимназии;

- повышение результативности в городских и областных соревнованиях;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.