

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Нагольненская средняя школа Котельниковского муниципального района
Волгоградской области

Согласовано

Принято

Утверждаю

Зам. директора по УВР

Педагогическим советом
МКОУ Нагольненской СШ

директор МКОУ Нагольненской СШ

 Демидченко Г.Н.

Протокол от 25.08
2017г. № 1



 Ветрова Н.Н.

Ветрова Н.Н.

Приказ от 30.08 2017г. № 95/1

Рабочая программа внеурочной деятельности:

«Юный олимпиец. Волейбол»

спортивно-оздоровительного направления, 5, 6, 7 классы

на 2017-2018 учебный год

Составитель:

Синицын Александр Николаевич,
учитель физической культуры МКОУ Нагольненской СШ,
высшей квалификационной категории.

Нагольный, 2017 год

Физическая культура

(волейбол)

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью физического воспитания в общеобразовательной школе.

В соответствии с основными направлениями реформы образования в настоящей программе предусматривается решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- содействие гармоническому развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, культуры поведения;
- вооружение учащихся необходимыми знаниями и умениями;
- обучение важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого интереса к повседневным занятиям, играм, физическим упражнениям, спортом;
- воспитание потребностей в личном физическом совершенствовании.

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 14 лет.

Последовательность в работе при обучении школьников двигательным действиям:

- оценка готовности каждого ученика к овладению новым учебным материалом, учитывая его подготовленность;
- выделение в новом материале наиболее важных понятий;
- подбор соответствующих подготовительных и подводящих упражнений;
- реализация составленного плана с контролем по ходу ее и заключительном этапе, внесение нужных корректив.

5 КЛАСС

Содержание занятия

№	Кол-во часов
1. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	8 ч
2. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	6 ч
3. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	4 ч
4. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	4 ч
5. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в минни – волейбол.	4 ч
6. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра в минни – волейбол.	4 ч
7. Передача двумя руками сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 6 метров. Эстафеты. Игра в минни – волейбол.	4 ч

6 класс

Содержание занятия		Кол -во часов
1.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Техника безопасности.	8 ч
2.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	6 ч
3.	Передача двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
4.	Стойки и перемещение игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
5.	Приём мяча снизу двумя руками. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
6.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
7.	Нижняя прямая подача, Тактика свободного нападения. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.	4 ч

7 КЛАСС

№	Содержание занятия	Кол во часов
1.	Правила техники безопасности. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	8 ч
2.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	6 ч
3.	Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
4.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
5.	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
6.	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.	4 ч
7.	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	4 ч

8 класс

Содержание занятия

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Правила техники безопасности.	8
2	Комбинации из разученных перемещений- Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	6
3	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	4
4	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощённым правилам.	4
5	Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.	4
6	Нижняя прямая подача, приём подачи. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам.	4
7	Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Игра по упрощённым правилам.	4

ЛИТЕРАТУРА:

1. Теория и практика физической культуры и спорта. Факультативный курс. Пособие для учителя. М.И. Станкин. «Просвещение» 1972 г.
2. Физическое воспитание. Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений. Н.К.Коробейников. Москва. «Высшая школа» 1989 г.
3. Волейбол/ Под редакцией А.В. Беляева, М.В.Савина.- Москва, 2000
4. Спортивные игры /Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова.- Москва,2000
5. Физическая культура. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Москва. «Просвещение», 2012 г.