

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

Панч Е.В.Панченко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

Рахимова

Л.С.Рахимова

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

Сычков

В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г.№ 262



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

ВОЛЕЙБОЛ

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» предназначена для организации внеурочной деятельности в 8 классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 78 часов.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
8 класс	2	39	78

Результаты освоения спортивной секции «Волейбол»

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы дополнительных занятий являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание спортивной секции «Волейбол»
с указанием форм организации и видов деятельности**

Наименование разделов, содержание	Формы организации	Виды деятельности
Раздел 1. История волейбола. Представлен материал по истории волейбола, правила соревнований.	Словесные Наглядные	Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.
Раздел 2 Подготовка волейболистов. Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Упражнения для развития физических способностей скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых.
Раздел 3 Изучение техники игры в волейбол. Представлен материал, способствующий обучению техническим приемам Игры.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу
Раздел 4 Изучение тактики игры в волейбол . Представлен материал, способствующий обучению тактическим приемам игры.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.	Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Правила игры и соревнований. Инструктаж по Т.Б на занятиях.	1
2.	Стойки волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
3.	Техника верхних передач. Игра	1
4.	Техника верхних передач. Игра	1
5.	Техника нижних передач. Игра	1
6.	Техника нижних передач. Игра	1
7.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
8.	Прием мяча двумя руками снизу.	1
9.	Групповые упражнения. Игра	1
10.	Групповые упражнения. Игра	1
11.	Упражнения в движении. Учебная игра	1
12.	Упражнения в движении. Учебная игра	1
13.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
14.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
15.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	1
16.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	1
17.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
18.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
19.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
20.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
21.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
22.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
23.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
24.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
25.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1

26.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
27.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
28.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
29.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
30.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
31.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
32.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. .	1
33.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
34.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
35.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
36.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
37.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
38.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
39.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
40.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
41.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
42.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
43.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
44.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
45.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
46.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1

47.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
48.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
49.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
50.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
51.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
52.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
53.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
54.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
55.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
57.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
58.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
60.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
61.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
62.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
64.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
65.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
66.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
67.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов	1

	нападающего удара. Учебная игра.	
68.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
69.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
70.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
71.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
72.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
73.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1
74.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1
75.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
76.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
77.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1
78.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1