|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Браницкая А.Я. Ф.И.О.  Протокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2016г | «Согласовано»  Заместитель руководителя по УВР  МБОУ «Красноармейская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Насибулина М.А./ Ф.И.О.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г | «Утверждаю»  Руководитель МБОУ «Красноармейская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Байнова Н.В./  Ф.И.О.  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности педагога**

**Иокерс Ольги Владимировны**

**«Волейбол», 6-9 класс**

**2016-2017 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. А.В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2004 г. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

**Волейбол** (англ. *volleyball* — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\_9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* — ударом рук по мячу переправить его насторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18\_9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9\_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* обучение технике и тактике игры в волейбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны: *знать*

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*уметь*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1 | Правила игры и соревнований. Техника передач | 1 |  |
| 2 | Техника верхних передач. Игра | 1 |  |
| 3 | Техника нижних передач. Игра | 1 |  |
| 4 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |
| 5 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |  |
| 6 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) | 1 |  |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) | 1 |  |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи | 1 |  |
| 10-11 | Нижняя прямая подача | 2 |  |
| 12-13 | Верхняя прямая подача | 2 |  |
| 14-15 | Прямой нападающий удар (по ходу) | 2 |  |
| 16-17 | Нападающий удар с переводом вправо (влево) | 2 |  |
| 18 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 |  |
| 19 | Приём мяча снизу двумя руками | 1 |  |
| 20 | Приём мяча сверху двумя руками | 1 |  |
| 21 | Приём мяча, отражённого сеткой | 1 |  |
| 22-23 | Одиночное блокирование | 2 |  |
| 24-25 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём) | 2 |  |
| 26 | Страховка при блокировании | 1 |  |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |
| 28 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |  |
| 29 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |
| 30 | Двусторонняя учебная игра | 1 |  |
| 31 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий | 1 |  |
| 32 | Игры, развивающие физические способности | 1 |  |
| 33-34 | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 |  |