

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. Балаково Саратовской области

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей <u>Зелен.</u> Руководитель <u>Смирнова Л.</u> Протокол №1 от <u>31.08</u> 2022г.	СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК <u>В</u> В.В.Стрельб ов <u>31.08</u> 2021г	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>Алексее</u> Г.И.Алексее ва <u>31.08</u> 2022г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ №16 <u>Запяткина</u> Т.Г. Запяткина Приказ № <u>3504</u> от <u>01.09</u> 2022г.
---	---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружку

«Волейбол»

(основное общее образование)

Составили: Смирнова Лариса Валентиновна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №16

Рабочая программа кружка "Волейбол" для 5-8 классов составлена на основе Примерной программы основного общего, среднего образования, авторской программы под редакцией А.П. Матвеева 5-9, 10-11 классы, образовательной программы ООО,СОО, Основной образовательной программы ООО,СОО МАОУ СОШ № 16, Учебного плана МАОУ СОШ №16. Рабочая программа рассчитана на 36 часов в год, 1 час в неделю.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы школы по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

УМК:

А.П. Матвеев Физическая культура

Ю. Д. Железняк "Юный волейболист"

Ахмеров, Э.К. Волейбол в спортивной школе: пособие для тренеров по волейболу.

Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров

Цель – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Перечисленные особенности волейбола позволяют решать в объединении следующие задачи:

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Привитие интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, отвлечение от дурных привычек.

Воспитание активной жизненной позиции, чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, морально-волевых качеств.

Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости и др.

Обучение навыкам организации, проведения и судейства соревнований.

Планируемые результаты

Работа секции предусматривает гармоничное физическое развитие, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении специальных упражнений;

иметь навыки самостоятельной работы;

использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода.

Объем компонентов тренировки планируются в зависимости от количества и возраста детей, желающих заниматься в секции, и могут быть изменены в течение учебного года.

Содержание программы

Техническая подготовка:

техника игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком; подача мяча, приему мяча, ловле мяча; основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
обучение индивидуальным тактическим действиям
обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча
обучение командным тактическим действиям

Специальная физическая подготовка:

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке;
развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения.
специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту.

Учебно –тематический план

№ п\п	Тема.	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка.	В процессе занятий
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	5
3.	Техническая подготовка.	15
4.	Тактическая подготовка.	11
5	Контрольные игры и соревнования.	5
	Итого	36