

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им.А.А.Араканцева г.Семикаракорска»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

по УВР

«29» 08 2024 г.

(подпись зам. директора по УВР)

Ф.И.О. Хохлачёва О.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №2

И.В. Мартынянов

приказ № 449 от 29.08.24

Рабочая программа

Внеурочной деятельности

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)

ОФП и спортивные игры

(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)

основное общее

(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

9-е

(классы)

Учитель- составитель **Попова Нелли Лазаревна**

Должность **учитель физической культуры**

Срок реализации программы **2024-2025 учебный год**

г.Семикаракорск 2024 год

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «ОФП и спортивные игры» составлена в соответствии базисным учебным планом. Образовательная деятельность строится в соответствии с гигиеническими требованиями к режиму образовательной деятельности, установленными приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 года №196 об утверждении «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» и постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении Сан ПиНа». Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Согласно базисному учебному плану школы на изучение программы выделяется 1 час в неделю – 34 часа. Фактическое количество часов 33.

Актуальность

Данная внеурочная деятельность позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;

Формы организации образовательного процесса

Индивидуальные формы работы позволяют индивидуально дозировать нагрузку, обеспечивая коррекцию и контроль каждого волейболиста со стороны тренера. При этом формируется чувство ответственности при выявлении индивидуальных ошибок при выполнении технических приемов.

При групповых формах работы во всем занятии или его отдельных частях производятся коллективные взаимодействия, близкие к условиям соревнований для совершенствования коллективной игры в защите и нападении.

Фронтальная форма означает одновременное выполнение однотипных упражнений всей группой, при котором тренеру создается возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа для всех спортсменов.

При круговой тренировке происходит серийное повторение упражнений на так называемых «станциях», т.е. местах с соответствующим оборудованием и инвентарем. Упражнения подбираются и объединяются в комплекс по специальному тренирующему воздействию, а выполняются в порядке последовательной смены «станций».

Содержание курса

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения, - прием нападающего удара, прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции,

наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	История развития волейбола	1	06.09	
2	Правила игры и методика судейства	1	13.09	
3	Техническая подготовка волейболиста	1	20.09	
4	Техника игры в волейбол	1	27.09	
5	Физическая подготовка	1	04.10	
6	Методика тренировки волейболистов	1	11.10	
7	Стартовые стойки	1	18.10	
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	1	25.10	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	1	08.11	
10	Обучение технике нижней прямой подачи	1	15.11	
11	Обучение технике нижней боковой подачи	1	22.11	
12	Обучение технике верхней прямой подачи	1	29.11	
13	Обучение технике верхней боковой подаче	1	06.12	
14	Обучение укороченной подачи	1	13.12	
15	Обучения технике верхних передач	1	20.12	
16	Обучение технике передач снизу	1	27.12	
17	Обучение технике нападающих ударов	1	10.01	
18	Обучение технике приема подач	1	17.01	
19	Обучение технике приема мяча с падением	1	24.01	
20	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	31.01	
21	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	07.02	
22	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	14.02	
23	Игровое занятие	1	21.02	

24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	28.02	
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	07.03	
26	Обучения тактике нападающих ударов	1	14.03	
27	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	21.03	
28	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	04.04	
29	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	1	11.04	
30	Игровое занятие	1	18.04	
31	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1	25.04	
32	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	16.05	
33	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	23.05	

Список литературы

для педагога

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 8-9 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Список интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaissport.ru

[illegible]