

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа самоопределения №734 имени А.Н. Тубельского»



Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа №734

А.А. Москаленков

28 августа 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Спортивный клуб Олимп»

Уровень образования (класс): основное общее образование (9класс)

Составитель: Лебедев А.П.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья учащихся
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
4. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
5. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
6. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

## 2. Содержание учебного предмета, курса;

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2.	Техника верхних передач. Игра	1
3.	Техника нижних передач. Игра	1
4.	Групповые упражнения. Игра	1
5.	Упражнения в движении. Учебная игра	1
6.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
7.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
8.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1
9.	Групповые упражнения. Учебная игра.	1
10.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
11.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
12.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
13.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
14.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
16.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
17.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
19.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
20.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
21.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1
22.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1
23.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
24.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
25.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
26.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
27.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
28.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
29.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
30.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
31.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
32.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
33.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1

34.	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
-----	------------------------------------------------------------------------------	---