

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНА

педагогический совет

протокол № 1

от «27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

М.И.Киселева

приказ № 91

от «01» сентября 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

СОГЛАСОВАНА

ШМО «Физическая культура. Технология. ОБЖ»

Протокол № 1 от «20 » августа 2021г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ О.Е.Охотникова

составитель Ядреев Д.Д.

тренер по волейболу

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **Личностные результаты.**

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные результаты.**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Предметные результаты**

- по физической подготовке: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.
- по технической подготовке: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.
- по тактической подготовке: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

## **Выпускник научится:**

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- истории развития игры волейбол;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правилам использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основным правилам игры в волейбол, судейству.

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

## Содержание Программы

**1ый год обучения** (недельная нагрузка - 2 часа)

### **Теоретическая подготовка (5 часов)**

1. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
2. История развития волейбола (1ч.).
3. Основные правила игры волейбол (2ч).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

### **Общая физическая подготовка (15 часов)**

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.  
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощенным правилам.

### **Специальная подготовка (15 часов)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.  
Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подачи мяча.

### **Техническая подготовка (15 часов)**

- Техника нападения.  
Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.  
Техника защиты.  
Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка (15 часов)**

- Тактика нападения.  
Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.  
Тактика защиты.  
Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка (3 часа)**

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.  
Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

**2ой год обучения** (недельная нагрузка - 2 часа)

**Теоретическая подготовка (5 часов)**

1. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
2. История развития волейбола (1ч.)
3. Основные правила игры волейбол (2ч.)
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.)

**Общая физическая подготовка (15 часов)**

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.  
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощенным правилам.

**Специальная подготовка (15 часов)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.  
Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

**Техническая подготовка (15 часов)**

- Техника нападения.  
Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.  
Техника защиты.  
Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Тактическая подготовка (15 часов)**

- Тактика нападения.  
Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.  
Тактика защиты.  
Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Интегральная подготовка (3 часа)**

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.  
Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

### тематический план

№	Разделы программы	1ый год
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	15
3.	Специальная физическая подготовка	15
4.	Техническая подготовка	15
5.	Тактическая подготовка	15
6.	Интегральная подготовка	3
7.	Соревнования.	в течение года
8.	Итого:	68

### Учебно-тематический план

№	Разделы программы	2ой год
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	15
3.	Специальная физическая подготовка	15
4.	Техническая подготовка	15
5.	Тактическая подготовка	15
6.	Интегральная подготовка	3
7.	Соревнования	В течение года
8.	Итого:	68

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

1. Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
2. Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3. Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения.
4. Поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций.
5. Поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.