

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

Согласовано
Методическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 20__ г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(Спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации: 1 год.

Возраст обучающихся: 12-15 лет.

Программу разработала: Берестовая Светлана Николаевна.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Волейбол » разработана по спортивно – оздоровительному направлению с учетом особенностей образовательной деятельности в МБОУ « Зеленецкая СОШ».

Цель программы: Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков через совершенствование основ спортивной техники вида спорта «Волейбол».

Задачи программы:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

-Совершенствовать физическое здоровье.

2. Социальные задачи.

-Освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах

3. Общекультурные задачи.

- Научиться управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Образовательные задачи.

-Продолжить обучение основам игры в волейбол.

-Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- Формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Программа рассчитана на 68 часов.

Продолжительность занятий – 90 минут (два 40-минутных занятия с перерывом 10 минут), 1 раз в неделю.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» применяются тесты в форме общефизической и специальной физической подготовки (челночный бег, подтягивание, отжимание, пресс и т. д.) и технико-тактической подготовки (Подача (нижняя прямая, верхняя прямая, боковая прямая), жонглирование мячом, прием мяча и т.д) .

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Перемещения

1. Стойка игрока (исходные положения)
2. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

1. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
2. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
3. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
4. Передача мяча снизу двумя руками над собой
5. Передача мяча снизу двумя руками в парах

Поддачи мяча

1. Нижняя прямая
2. Верхняя прямая
3. Поддача в прыжке

Атакующие удары (нападающий удар)

1. Прямой нападающий удар (по ходу)
2. Нападающий удар с переводом вправо (влево)

Прием мяча

1. Прием мяча снизу двумя руками
2. Прием мяча сверху двумя руками
3. Прием мяча, отраженного сеткой

Блокирование атакующих ударов

1. Одиночное блокирование
2. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
3. Страховка при блокировании

Тактические игры

1. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
2. Групповые тактические действия в нападении, защите
3. Командные тактические действия в нападении, защите
4. Двухсторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

1. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование
2. Игры Развивающие физические способности.

Физическая подготовка

1. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

1. Судейство учебной игры в волейбол.

Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол (пионербол);
- места занятий, инвентарь.

Общefизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- техника нападения (практическая часть):
- перемещения и стойки;

- действия с мячом;
- передачи мяча;
- техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка:

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- командные действия;
- тактика защиты:
- индивидуальные действия;
- командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

- теоретическая часть:
- правила соревнований;
- практическая часть:
- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

- Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

Формы организации внеурочной деятельности:

беседы, практические занятия (тренировка), соревнования.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач. ОФП.	2	1	1
3-4	Техника верхних передач. Игра	2	1	1
5-6	Техника нижних передач. ОФП. Игра	2	-	2
7-8	Групповые упражнения .ОФП. Игра	2	-	2

9-10	Упражнения в движении. Учебная игра	2	-	2
11-12	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	1	1
13-14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	1	1
15-16	Игровые взаимодействия. ОФП. Учебная игра	2	1	1
17-18	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	-	2
19-20	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	1	1
21-22	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	1	1
23-24	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	-	2
25-26	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	1	1
27-28	Упражнения с мячом в парах через сетку. ОФП. Учебная игра.	2	-	2
29-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	-	2
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	1	1
33-34	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	1	1
35-36	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	1	1
37-38	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	1	1
39-40	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
41-42	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	1	1
43-44	Чередование способов передачи мяча. Блокирование	2	-	2

	ударов с задней линии. Учебная игра.			
45-46	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. ОФП. Учебная игра.	2	-	2
47-48	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	1	1
49-50	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	1	1
51-52	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. ОФП. Учебная игра.	2	-	2
53-54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	-	2
55-56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	-	2
57-58	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	1	1
59-60	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
61-62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	-	2
63-64	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	1	1
65-66	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	-	2

67-68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.	2	-	2
	Имитация передачи в прыжке. Учебная игра.			
Всего		68		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К материально - техническим условиям реализации программы

относятся: - Спортивный зал

- Ноутбук acer (операционная система Windows)

- Стенка гимнастическая

- Перекладина

- Скамейка гимнастическая жесткая- 2шт.

- Мяч набивной (2кг) -6 шт.

- Скакалки – 40 шт.

- Сетка волейбольная

-Мячи волейбольные

Программа может быть реализована:

- учителем , преподающим предмет «Физическая культура».