

Приложение № 21
к «Основная образовательная программа
основного общего образования»
МБОУ «Строчковская средняя школа»
Приказ от 31.08.2015 г. № 145/п

НО И
_ ЛИСТОВ
_ ая
Петрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Уровень общего образования	Основное общее образование
Классы	9 класс
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю	1 час

Приложение № 21
к «Основная образовательная программа
основного общего образования»
МБОУ «Строчковская средняя школа»
Приказ от 31.08.2015 г. № 145/п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Уровень общего образования	Основное общее образование
Классы	9 класс
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю	1 час

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты:

1. Представление о технических приемах в волейболе;
2. Правильное распределение своей физической нагрузки;
3. Умение играть по правилам игры;
4. Овладение понятиями терминологии и жестикологии;
5. Навыки технической подготовки волейболиста;
6. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
7. Освоение техники верхних передач;
8. Освоение техники передач снизу;
9. Освоение техники верхнего приема мяча;
10. Освоение техники нижнего приема мяча;
11. Освоение техники подачи мяча снизу;
12. Овладение техникой блокировки в защите;
13. Овладение техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретические сведения

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

1. **Общefизическая подготовка**

- Спортивные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

2. **Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

3. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.

- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

4. **Тактическая подготовка**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами других школ.
- Итоговые контрольные игры.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. История развития волейбола. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Техника верхних передач. Игра.	1
3	О.Ф.П. Техника нижних передач. Игра.	1
4	Скоростно-силовая подготовка. Групповые упражнения. Игра.	1
5	Упражнения в движении. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
6	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
7	Игровые взаимодействия. Учебная игра.	1
8	Групповые упражнения. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
9	Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
10	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
13	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
14	Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
15	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
16	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
17	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
18	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
19	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1

20	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
21	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
22	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1
23	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
25	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
26	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
27	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
28	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
29	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
30	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
31	Контрольные нормативы.	1
32	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1
33	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. Подведение итогов.	1
	ВСЕГО	33 ч

Продумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
Директор МБОУ «Срочковский
Средняя школа» Л.Г.

