

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

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Материал Программы дается в разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

*В разделе «Основы знаний»* представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

*В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»* даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

*В разделе «Техника и тактика игры»* представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

*Теоретическая подготовка:*

- 1.Физическая культура и спорт в России
2. История развития волейбола
- 3.Основные правила игры волейбол

*Общая физическая подготовка:*

- 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 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
- 5.Подвижные игры.
- 6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

*Специальная подготовка:*

- 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*

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

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

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.

*Психологическая подготовка (в течение занятий)*

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

*Педагогический контроль:*

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

*Физическое развитие.*

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: 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.

*Техническая подготовка:* стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

*Форма организации курса внеурочной деятельности: групповая, секция.*

*Виды деятельности: физкультурно-спортивная.*

### **3. Тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>1 гр.</b>	<b>2 гр.</b>	<b>3 гр.</b>
1	Стойка. Перемещения в стойке.	7	7	7
2	Способы перемещения	4	4	4
3	Передача мяча сверху двумя руками	7	7	7
4	Прием мяча снизу двумя руками	7	7	7
5	Нижняя прямая подача мяча.	5	-	-
6	Верхняя прямая подача	-	5	5
7	Прием и подачи мяча	4	4	4
8	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия	В течение занятия	В течение занятия
9	Основы знаний	В течение занятия	В течение занятия	В течение занятия
10	Игровые занятия	2	2	2
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>