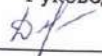


06.34

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Пангоды»

«Рассмотрено»

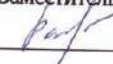
Руководитель МО

 /Дружинина Г.В./

Протокол № 1 от «31»
августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Рахматулина А.С./

«31» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1

п. Пангоды

 /Тимяшева Е.Р./

Приказ № 222 от
«30» августа 2021 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
игровое многоборье «Юный волейболист»

Возраст обучающихся: 15-16 лет,
Срок реализации: 2021/2022

Автор – составитель:
Олин Руслан Александрович,
учитель физической культуры

п. Пангоды, 2021

I. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план секционных занятий по волейболу включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям волейболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;
- участие в соревнованиях по волейболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Прогнозируемые результаты внеурочной деятельности:

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Срок реализации программы – полугодие. Программа рассчитана для занятий с детьми 15-16 лет. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Тема раздела, занятия (34 часа.)	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1.	Т.Б. на занятиях спортивных игр. Техника и обучение техническим приёмам игры.(1 час.)	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	Занятие «открытия» новых знаний.
2.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.(1 час.)	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
3.	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.(1 час.)	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
4.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте.(1 час.)	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
5.	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча.(1 час.)	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

6.	Закрепление расположения кистей и пальцев рук на мяче, передачи мяча. (1 час.)	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
7.	Совершенствование расположения кистей и пальцев рук на мяче, передачи мяча. (1 час.)	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
8.	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении.(1 час.)	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
9.	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении.(1 час.)	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		- передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	
10.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении.(1 час.)	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
11.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.(1 час.)	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
12.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.(1 час.)	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
13.	Обучение нижней прямой подаче.(1 час.)	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		-подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	
14.	Закрепление нижней прямой подачи. (1 час.)	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
15.	Обучение приёму мяча снизу двумя руками.(1 час.)	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
16.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.(1 час.)	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. - подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.	
17.	Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками.(1 час.)	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
18.	Верхняя передача мяча в прыжке.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
19.	Закрепление верхней передачи мяча в прыжке.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

20.	Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
21.	Прямой нападающий удар через сетку. (1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
22.	Закрепление прямого нападающего удара через сетку.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
23.	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
24.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. <i>Оценка техники выполнения передачи мяча сверху в парах над сеткой.</i> Нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

25.	Закрепление нижней прямой подачи, приема мяча от сетки.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
26.	Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча от сетки.(1 час)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Нападение через 3-ю зону. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
27.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя в парах.(1 час)	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
28.	Закрепление передачи мяча сверху двумя в парах.(1 час)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
29.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя в парах.(1 час)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
30.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя в парах.(1 час)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

31.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).(1 час)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
32.	Закрепление комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).(1 час)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
33.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).(1 час)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
34.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).(1 час)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

III. Тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	В том числе:	
	По плану	Фактически			теория	практика
1.			Т.Б. на занятиях спортивных игр. Техника и обучение техническим приёмам игры.	1	1	
2.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1
3.			Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1
4.			Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперёд (в опорном положении) на месте.	1		1
5.			Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча.	1		1
6.			Закрепление расположения кистей и пальцев рук на мяче, передачи мяча.	1		1
7.			Совершенствование расположения кистей и пальцев рук на мяче, передачи мяча.	1		1
8.			Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперёд в движении.	1		1
9.			Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вверх - вперёд в движении.	1		1
10.			Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении.	1		1
11.			Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1
12.			Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1		1
13.			Обучение нижней прямой подаче.	1		1
14.			Закрепление нижней прямой подаче.	1		1
15.			Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		1

16.			Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1		1
17.			Совершенствование приёму мяча снизу двумя руками.	1		1
18.			Верхняя передача мяча в прыжке.	1		1
19.			Закрепление верхней передачи мяча в прыжке.	1		1
20.			Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке.	1		1
21.			Прямой нападающий удар через сетку.	1		1
22.			Закрепление прямого нападающего удара через сетку.	1		1
23.			Совершенствование прямого нападающего удара через сетку.	1		1
24.			Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		1
25.			Закрепление нижней прямой подачи, приема мяча от сетки.	1		1
26.			Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча от сетки.	1		1
27.			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя в парах.	1		1
28.			Закрепление передачи мяча сверху двумя в парах.	1		1
29.			Совершенствование передачи мяча сверху двумя в парах.	1		1
30.			Совершенствование передачи мяча сверху двумя в парах.	1		1
31.			Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1		1
32.			Закрепление комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1		1
33.			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1		1

34.			Совершенствование комбинаций из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1		1
Итого:				34	1	33