Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная школа №7»

*Документ подписан цифровой подписью*

*Сертификат:* 00C0 0BC7 D9BA DFF3 1DB0 498A 96D5 380A 2F

*Владелец:* МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА №7"

*Действителен:* с 07.07.2023 г. по 29.09.2024 г.

Выписка из основной образовательной программы
основного общего образования,
утв. приказом №.148/2-ОД от 31.08.2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
**«Волейбол»**
/ 5-9 класс/
/Срок реализации 3 года/

г. Красноуфимск

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,• о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

● укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;

● приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;

● воспитание морально-волевых качеств;

● формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;

● обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

● совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

● обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

● развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

● обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

● формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

● определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

● разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

● руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

● использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

● самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

● взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

● вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

● проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

● выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

● выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

● выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

● выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

● выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

**Первый год обучения**

***Теория:***

*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.

***Общефизическая подготовка*** (развитие двигательных качеств):

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

***Специальная физическая подготовка:***

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

***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.
Определение и исправление ошибок.
Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
Основы совершенствования технической подготовки.
Методы и средства технической подготовки:
*Техника выполнения нижнего приёма* 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 приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.
*Техника выполнения верхнего приёма* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма.
*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.

***Тактическая подготовка:***

*Обучение индивидуальным действиям:*бучения 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 ударе.

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 технике передаче в прыжке:*

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.

*Обучение индивидуальным действиям:*

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

***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.

***Контрольные и календарные игры***

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Товарищеские игры с командами других школ.

Итоговые контрольные игры.

## <u>Второй год обучения</u>

***Теория:***

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта.

Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры.

Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
Основы техники игры и техническая подготовка.
Основы тактики игры и тактическая подготовка.
***Общефизическая подготовка*** (развитие двигательных качеств):
Подвижные игры.
ОРУ.
Бег.
Прыжки.
Метания.
Акробатические упражнения.
***Специальная физическая подготовка:***
Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы.Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.
***Техническая подготовка:***
*Техника выполнения нижнего приёма* Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.
*Техника выполнения верхнего приёма* Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
*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. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
*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. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.
*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. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару* Понятие выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремянавесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

*Техника выполнения нападающего удара* Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

***Тактическая подготовка:***

*Обучение и совершенствование индивидуальных действий:*

Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

*Обучение групповым взаимодействиям*:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

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 и совершенствование индивидуальных действий Обучение технике передаче в прыжке:*

Откидка, 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.

***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. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**Третий год обучения**

***Теория:***

Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Действующие правила игры.

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.

Задачи тренировочного процесса.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.Планирование и контроль спортивной подготовки.

Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

Правила пляжного волейбола.

Установка на игру и разбор результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

***Общефизическая подготовка:***

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

Эстафеты без предметов и с мячами.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

Развитие прыгучести.

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Упражнения для развития взрывной силы.

***Специальная подготовка:***

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

***Техническая подготовка:***

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки.
Методы и средства технической подготовки.
Контроль технической подготовкой.
Нормативные требования и испытания по технической подготовке.
Техника игры, ее характеристика.
Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
Техника нападения, техника защиты.
Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

***Тактическая подготовка:***

*Нападение:*

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.
Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
Упражнения для развития быстроты перемещений.
Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.
Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

*Защита:*

Взаимодействие игроков.
Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.
Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего.
Обучения контратакующим действиям в волейболе.
Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.
Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).
Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).
Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).
Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

*Игровая подготовка:*

Дальнейшее обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным.
Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

***Контрольные и календарные игры:***

Участие в первенстве школы по волейболу.

Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

Участие сборной команды школы в первенстве города по волейболу. Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Войдут в состав сборной школы и примут участие в городской Спартакиаде школьников по волейболу.

3. Тематическое планирование курса

| **№ п.п.** | **Тема занятий** | **Кол – во часов** | **Элементы содержания.** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Техника перемещений | 4 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| **2.** | Прием. Передача Подача мяча. | 4 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебна игра в волейбол. |
| | | 8 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | | 8 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |
| | | 6 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | 8 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра волейбол. |
| | | 8ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование**.** | 8ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3 Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно тренировочная игра в волейбол. |
| | | 8ч. | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | 8 ч**.** | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| 4. | Тактика игры в нападении**.** | 8 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | 8 ч | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |
| | | 8 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 8 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игр в волейбол с заданиями. |
| 5. | Тактика игры защите | 10 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебн – тренировочная игра в волейбол с заданиями |
| | Организац и проведен соревнова й | 8 ч. | Первенство школы по волейболу среди коман юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |

**Календарно – тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» (девушки).**

| **Тема занятий** | **Кол – во часов** | **Элементы содержания.** |
|---|---|---|
| Техника перемещен ий | **1ч.** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. |
| Подачи. Прием. Передачи мяча. | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | **3 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | **3 ч.** | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | **3 ч.** | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| | **4 ч.** | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| | **4 ч.** | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| | **6 ч.** | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| Нападающий удар. Блокирование. | **3 ч.** | Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | **3 ч.** | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | **6 ч.** | Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. |
| Тактика игры в нападении. | **6 ч.** | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. |
| | **4 ч.** | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол |
| | **4 ч.** | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| Тактика игры в защите. | **6 ч.** | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| Организация и проведение соревно | **6 ч.** | Первенство школы по волейболу среди коман юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |

**Календарно – тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» (девушки).**

| № п.п | Тема занятий | Кол – во часов | Элементы содержания. |
|---|---|---|---|
| **1.** | Техника перемещений | **1ч.** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. |
| **2.** | Подачи. Прием. Передачи мяча. | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | | **2 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | | **3 ч.** | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |
| | | **3 ч.** | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. |
| | | **3 ч.** | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |
| | | **4 ч.** | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. |
| | | **4 ч.** | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | волейбол. |
| | | **6 ч.** | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование. | **3 ч.** | Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | **3 ч.** | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |
| | | **6 ч.** | Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. |
| **4.** | Тактика игры в нападении. | **6 ч.** | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. |
| | | **4 ч.** | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол |
| | | **4 ч.** | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| **5.** | Тактика игры в защите. | **6 ч.** | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |
| **6.** | Организация и проведение | **6 ч.** | Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ |
| | **Итого** | **68 ч.** | |