

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 1
от 29.08.2022 г.

ПРОВЕРЕНА
Зам. директора по УВР
_____/Чигирева Е.В. /
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ЧОУ СОШ
«Общеобразовательный центр
«Школа»
№130 – од от 31.08.2022

**Программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 14 лет

Количество часов в неделю: 1 час

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рябов А.В.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе методического пособия «Волейбол» Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Ориентирована на обучающихся 14 лет (8 класс).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне города матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Цель программы заключается в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, воспитании личностных качеств, освоении и совершенствовании жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенностью данной программы является преобладание здоровьесберегающих технологий, использование активных форм.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

На занятиях используются следующие **виды деятельности**: однонаправленные занятия (посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической), комбинированные занятия (включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка), целостно-игровые занятия (построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил), контрольные занятия (прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся)

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Содержание курса

Материал программы состоит из двух разделов: «Общая физическая подготовка (ОФП), «Техническая и тактическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) *(реализуется в ходе разминок)*
Общеразвивающие упражнения

Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Тактическая подготовка.

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4. Индивидуальные действия: выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита. Групповые действия: взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

В результате освоения содержания обучающиеся **будут знать:**

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещения соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, городе;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Тематическое планирование

1	Закрепление техники верхней передачи	2
2	Закрепление техники нижней передачи	2
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приёма мяча с подачи	2
5	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2
6	Прямой нападающий удар	2
7	Совершенствование верхней прямой подачи	2
8	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2
9	Одиночное блокирование	2
10	Страховка при блокировании	2
11	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2
12	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	2
13	Командные тактические действия в нападении и защите	4
14	Двусторонняя учебная игра	6
15	Физическая подготовка	в процессе занятия
	Итого	34