



## Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности «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.

## **Содержание программы**

**Тема № 1.** Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

*Теоретическая часть*

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

**Тема № 2.** Общефизическая подготовка волейболиста

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Тема № 3.** Специальная подготовка

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Тема № 4.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*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.
- 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 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.

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.

### **Тема № 5. 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 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 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.

#### *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;
- Техничко-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).

### **Тема № 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 во время командной игры в волейбол.

Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, учебная тема	Количество часов
1	Введение. Техника безопасности	2
2	Общеспортивная подготовка волейболиста	9
3	Специальная подготовка	8
4	Техническая подготовка	5
5	Тактическая подготовка	8
6	Игровая подготовка	6

### Календарно-тематическое планирование спортивного кружка «Волейбол»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	по факту	
1	Правила техники безопасности во время занятий секции. Стойки игрока	1	07.09		
2	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Передача мяча сверху двумя руками.	1	14.09		
3	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время	1	21.09		
4	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	28.09		
5	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки)	1	05.10		
6	Правила игры на примере пионербола. Чередование способов перемещения игроков.	1	12.10		
7	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1	19.10		
8	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	1	26.10		

9	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки	1	02.11		
10	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1	09.11		
11	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом	1	16.11		
12	Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях	1	23.11		
13	Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия.	1	30.11		
14	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1	07.12		
15	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1	14.12		
16	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову	1	21.12		
17	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1	28.12		
18	Доигрывание мяча над сеткой. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1	11.01		
19	Одиночное и двойное блокирование.	1	18.01		
20	Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1	25.01		
21	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	1	01.02		
22	Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего.	1	08.02		
23	Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча	1	15.02		

24	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1	22.02		
25	Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра	1	01.03		
26	Прямая нижняя подача через сетку.	1	15.03		
27	Верхняя подача через сетку. Прием и передача мяча снизу.	1	22.03		
28	Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам	1	29.03		
29	Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1	05.04		
30	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1	12.04		
31	Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите	1	19.04		
32	Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1	26.04		
33	Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1	03.05		
34	Подача мяча в парах поперек площадки.	1	10.05		
35	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1	17.05		
36	Передача мяча сверху двумя руками.	1	17.05		
37	Отработка нападающего удара. Отработка блокирования атаки	1	24.05		
38	Учебная игра в «волейбол»	1	24.05		





