

## **1. Результаты реализации программы внеурочной деятельности секция «Волейбол»**

**Личностные результаты** курса внеурочной деятельности:

- 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.

**Метапредметные результаты** курса внеурочной деятельности:

Регулятивные универсальные учебные действия

- 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 универсальные учебные действия

- 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 универсальные учебные действия

- 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.

**Предметные результаты** освоения курса внеурочной деятельности

Ученик научится:

- ловкости, выносливости, прыгучести, координации движений в соответствии с направленностью курса;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- осознавать необходимость 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;
- совместно договариваться о правилах поведения в игре и следовать им

### **Ученик получит возможность научиться:**

- достигать высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- побеждать на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышать уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развивать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укреплять здоровье, повышать функционального состояния всех систем организма;
- уметь контролировать психическое состояние.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих 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 учащихся к собственному здоровью.

### **Формы и методы работы с детьми:**

Программа структурирована по видам спортивной подготовки: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка и реализует ведущие методы обучения баскетболу: словесные, наглядные, практические, метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка. 4 часа**

Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола, выдающиеся достижения российских спортсменов. Становление волейбола как вида спорта. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Общие основы волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Методика организации и проведения самостоятельных занятий. Индивидуальные физические нагрузки в соответствии с физическим развитием и физической подготовленностью, физиологическими и психофизиологическими функциями. Методы и критерии самоконтроля за настроением и самочувствием в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Влияние выполнения того или иного задания на развитие двигательных способностей.

Правила безопасности, предупреждающие травматизм во время игры в волейбол. Гигиена одежды и обуви. Правила оказания первой медицинской помощи (до врача). Правила игры и методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

## **Техническая подготовка. 10 часов**

### **Техника нападения. 5 часов.**

Устойчивая, основная, статическая стартовая стойка динамическая, стартовая стойка, техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника подачи мяча. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче, подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.

Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами;

Специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки, подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

### **Техника защиты. 5 часов.**

Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения).

Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.

Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение 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).

Контрольные испытания по технической подготовке.

## **Тактическая подготовка. 10 часов.**

### **Тактика нападения. 5 часов.**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений. Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебные игры.

### **Тактика защиты. 5 часов.**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

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. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебные тактические игры.

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Физическая подготовка. 10 часов**

#### **Общая физическая подготовка. 5 часов.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка. 5 часов.**

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу учителя, игры и эстафеты с препятствиями.

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>4</b>
	Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	1
	Общие основы волейбола. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие.	1
	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Индивидуальные физические нагрузки.	1
	Правила безопасности, оказание первой медицинской помощи гигиена. Правила игры и методика судейства соревнований.	1
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>
	<b>Техника нападения.</b>	<b>5</b>
	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)	1
	Техника подачи мяча. Подводящие и специальные упражнения для обучения различных видов подач.	1
	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.	1
	Подводящие, специальные и имитационные упражнения с набивными и волейбольными мячами.	1
	Специальные упражнения в группах и в парах. упражнения с теннисным мячом и резиновыми амортизаторами.	1
	<b>Техника защиты</b>	<b>5</b>
	Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи.	1
	Специальные упражнения в парах и тройках без сетки и через сетку.	1
	Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования.	1
	Имитационные упражнения по технике блокирования, упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	1
	Контрольные испытания по технической подготовке.	1
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>
	<b>Тактика нападения.</b>	<b>5</b>
	Групповые взаимодействия. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	1
	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	1

	Нападающий удар задней линии. СФП.	1
	Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты перемещений, прыгучести. переключения внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот.	1
	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебные игры.	1
	<b>Тактика защиты.</b>	<b>5</b>
	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Техника передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1
	Упражнения на расслабления и растяжения. Боковой нападающий удар.	1
	Тактика подачи. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	1
	Учебные тактические игры.	1
	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	1
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>10</b>
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами, на снарядах.	1
	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости	1
	Прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	1
	Гимнастические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	1
	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.	1
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>5</b>
	Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Смена игровых действий и перемещений.	1
	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	1
	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному. Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360.	1
	Подвижные игры.	1
	Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	1
<b>Итого</b>		<b>36 часов</b>

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2008 год
2. Виленский М. Я. Физическая культура. Дополнительное образование. – М.: Просвещение, 2008 год
3. Железняк Ю. Д., Чачина А. В. Программа «Волейбол для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР». – М.: Советский спорт, 2003 год.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002 год
6. Лях. П. Методические рекомендации «Обучение владению волейбольным мячом». – М.: Просвещение, 2004 год
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 год
8. Туревский И. М. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2006 год
9. Трутнева Н. Н. Уроки волейбола. Физическая культура в школе. № 7, 8, 2009 год