**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**- отделение Каргалинская школа- детский сад**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  **на заседании**  **методического**  **совета школы**  **/протокол № 1**  **от 31.08.2023 года** |  | **Утверждено**  **приказом**  **№ 2205/1-ОД**  **от 31.08.2023 года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**секции «Волейбол»**

**Для 5-11классов**

**Новикова Виктора Евгеньевича**

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Каргалы  
2023 год**

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Волейбол»**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- сформированность мотивации к учению и познанию;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты:**

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;

- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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;

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). **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

* 1. **Содержание курса внеурочной деятельности секции «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание курса** | **Виды деятельности** |
| 1 | **Техническая подготовка – 25часов**  **Перемещения**  Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)  **Передачи мяча**  Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.  **Подачи мяча**  Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.  **Нападающие (атакующие) удары**  Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).  **Приём мяча**  Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.  **Блокирование атакующих ударов**  Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании. | игровая  спортивно – оздоровительная |
| 2 | **Тактическая подготовка – 9часов**  **Тактические игры**  Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.  **Подвижные игры и эстафеты**  Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.  **Физическая подготовка**  Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.  **Судейская практика**  Судейство учебной игры в волейбол. | игровая  спортивно – оздоровительная  познавательная |

* 1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **Количество часов** |
| 1 | **Техническая подготовка – 25часов** | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. ИОТ 147 | 1 |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | 1 |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | 1 |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | 1 |
| 5 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | 1 |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра | 1 |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | 1 |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | 1 |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | 1 |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | 1 |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | 1 |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | 1 |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | 1 |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | 1 |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | 1 |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | 1 |
| 2 | **Тактическая подготовка – 9часов** | |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | 1 |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | 1 |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | 1 |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | 1 |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Система игры в защите. Учебная игра. | 1 |