

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №37
с углублённым изучением отдельных предметов

Утверждена
приказом директора Средней школы №37
01.09.2023 №131

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
Спортивно-оздоровительное направление

Составитель: Фаезова Екатерина Геннадьевна

г. Каменск-Уральский городской округ, 2023

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Обучающиеся научатся:

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Календарно-тематическое планирование (34 ч)

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Основные виды деятельности
1		Стойка игрока.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).
2		Стойка игрока.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».
3		Перемещения в стойке.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
4		Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.
5		Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.
6		Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.
7		Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.
8		Перемещения.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».
9		Перемещения.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

			Игры «Перестрелка», «Пионербол».
10		Перемещения.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.
11		Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».
12		Верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.
13		Верхней передачи мяча над собой.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.
14		Игровое занятие.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.
15		Верхней передачи мяча у стены.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
16		Верхняя передача мяча в парах.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
17		Верхняя передача мяча.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.
18		Игровое занятие.	Правило игры. Игровое занятие.
19		Нижняя прямая подача.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.
20		Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. Нижней прямой подача с середины площадки.
21		Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. Нижней прямой подача с середины площадки.
22		Нижняя прямая подача.	Общая физическая подготовка. Нижней прямой подача с середины площадки.
23		Игровое занятие.	Правила игры. Игровое занятие.
24		Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
25		Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.
26		Нижняя передача мяча.	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.
27		Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие

28		Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.
29		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.
30		Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
31		Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
32		Приём мяча с подачи.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
33		Подача и приём мяча в парах.	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания.
34		Подача и приём мяча.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.