


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 166 имени А.А. Микулина» городского округа Самара

Проверено
«29» 08 2022 г.
Зам. директора по ВР
 /О.В. Немкова/

Утверждаю
Директор /Е.Н. Скробнева
«29» 08 2022 г.
М.П. Самара
Приказ №



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 5-11 классов

«Волейбол»

Форма организации: спортивная секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Программа разработана Тангаевым А.С., учителем внеурочной деятельности МБОУ Школы № 166 г. о. Самара

САМАРА, 2022 г.

1. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none">- Привить интерес к занятиям физкультурой и спортом, повысить спортивное мастерство и добиться высоких спортивных результатов;- Сформировать дружный спортивный коллектив, команду единомышленников;- Уметь взаимодействовать с членами команды, выручить в трудную минуту, бороться за победу до конца;- Сформировать бережное отношение к традициям спортивного коллектива, школы.	<ul style="list-style-type: none">- Ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;- Оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствие планируемого результата;- Уметь находить достаточные средства для решения своих спортивных задач;- Уметь найти общий язык в коллективе, в команде.- Освоить технику игры в волейбол, изучение новых приемов и применение их в соревнованиях для достижения побед;	<ul style="list-style-type: none">- Использовать технические приемы игры в волейбол;- Отличать правильную технику (технический приём) от неверного;- Наладить контакт с товарищами по команде, используя взаимовыручку и страховку.- Хорошо играть в волейбол;- Использовать разнообразные технические приемы в игре с разными соперниками;- Нарбатывать разнообразные комбинации; Участвовать в соревнованиях разного уровня;- Иметь возможность попасть в сборные команды школы, района, города.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

І год обучения

Тема1. Введение. История игры «Волейбол». Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, разминка, правила игры, общефизическая подготовка.

Тема2. Успехи российских спортсменов.

Формы организации занятия : инструктаж, беседа, занятие

Вид деятельности: тренировка

Тема 3. Освоение приема мяча сверху парами

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 4. Освоение приема мяча снизу 2-мя руками

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема5. Поддача снизу

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 6. Поддача сверху. Показ, игра в парах.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 7. Нападающий удар (наскок, прямой удар) Игра в парах.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 8. Итоговые занятия - соревнования, товарищеские встречи, турниры.

II год обучения

Тема 1. Введение. История игры «Волейбол». Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, разминка, правила игры, общефизическая подготовка.

Тема 2. Успехи российских спортсменов.

Формы организации занятия : инструктаж, беседа, занятие

Вид деятельности: тренировка

Тема 3. Техника владения мячом. Прямая подача.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 4. Техника владения мячом. Боковая подача.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 5. Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 6. Техника владения мячом. Нападающий удар в прыжке.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 7. Групповые действия. Амплуа игроков.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 8. Групповые действия. Блокирование.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 9. Групповые действия. Взаимодействие блокирующих игроков.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 10. Групповые действия. Взаимодействие страхующих игроков.

Формы организации занятия : показ упражнения, работы в парах, игра

Вид деятельности: тренировка

Тема 11. Итоговые занятия - соревнования, товарищеские встречи, турниры.

3. Тематическое планирование I год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Инструктаж. История игры "Волейбол"	1	1	0
2.	Успехи российских спортсменов	1	1	0
3.	Освоение приема мяча сверху парами	5	0	5
4.	Освоение приема мяча снизу 2-мя руками	5	0	5
5.	Подача снизу	5	0	5
6.	Подача сверху.	5	0	5
7.	Нападающий удар	5	0	5
8.	Итоговые занятия. Товарищеские встречи.	7	0	7
	Итого:	34	2 (6%)	32 (94%)

Тематическое планирование II год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Инструктаж. История игры "Волейбол"	1	1	0
2.	Успехи российских спортсменов	1	1	0
3.	Техника владения мячом. Прямая подача.	3	0	5
4.	Техника владения мячом. Боковая подача.	3	0	5
5.	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	3	0	5
6.	Техника владения мячом. Нападающий удар в прыжке.	3	0	5
7.	Групповые действия. Амплуа игроков. Взаимодействие защитников.	3		
8.	Групповые действия. Блокирование.	3	0	3
9.	Групповые действия. Взаимодействие блокирующих игроков.	3	0	3
10.	Групповые действия. Взаимодействие страхующих.	3	0	3
11.	Итоговые занятия. Товарищеские встречи.	8	0	7
	Итого:	34	2 (6%)	32(94%)