

**Муниципальное образовательное учреждение
«Лицей № 32»**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол № 1 от 30.08.23)

УТВЕРЖАЮ
Директор МО «Лицей № 32»
О.Ю. Воронина
(приказ № 34 от 31.08.2023)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»**

Руководитель: Чашникова Елена Павловна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- Знание игр своего народа как части наследия народов России и человечества;
- оценивание поступков людей, жизненных ситуаций с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- умение выражать свои эмоции, способность управлять ими, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр и соревнований;
- понимание эмоций других людей, сочувствие, сопереживание;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

1.2. Метапредметные результаты :

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Универсальные учебные действия:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- делать выводы в результате совместной работы учащихся и учителя;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- разрешать конфликты – выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и их реализовывать;
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения;

1.3. Предметные результаты:

Выпускник научится:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных спортивных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре спортивных игр;
- представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

2. Содержание программы

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской практике, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы и педагогического, медико-биологического контроля.

2.1. Теоретическая подготовка (в течение занятий)

- Физическая культура и спорт в России
- Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.
- История развития волейбола

- Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль
- Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

2.2. Общая физическая подготовка (5 часов)

- Строевые упражнения.
- Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.
- Акробатические упражнения
- Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
- Легкоатлетические упражнения
- Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.
- Подвижные игры
- «Салки». «Охотники и утки». «Эстафета с прыжками» и др.

2.3. Специальная подготовка (5 часов)

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
- Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.
- Упражнения для развития прыгучести
- Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча
- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2.4. Техническая подготовка (17 часов)

Техника нападения

- Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

Техника защиты

- Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

2.5. Тактическая подготовка (5 часов)

Тактика нападения

- Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты

- Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

2.6. Психологическая подготовка (в течение занятий)

- Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.
- Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

- На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

2.8. Контрольные испытания (2 часа).

- Прыжок в длину с места
- Бег 30 м
- Бросок набивного мяча из И.П. сед ноги врозь
- подача мяча
- Передачи мяча
- Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Формы занятий:

- Индивидуальные
- Групповые

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
34 учебных недели**

№ п/п	Разделы программы		
1.	Теоретическая подготовка	в течение занятий	
2.	Общая физическая подготовка	5	
3.	Специальная физическая подготовка	5	
4.	Техническая подготовка	17	
5.	Тактическая подготовка	5	
6	Психологическая подготовка	в течение занятий	
7	Инструкторская и судейская практика	в течение занятий	
8	Соревнования	в течение года	
9	Контрольные испытания	2	
10	Восстановительные мероприятия	в течение года	
11	Воспитательная работа	в течение занятий	
12	Педагогический и медико-биологический контроль	в течение занятий	
13	Итого:	34	

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, кол-во часов	Тема, виды деятельности
1	Теория ОФП	ФК и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие быстроты. Бег 30м
2	ОФП. Контрольные испытания	Спец. беговые и прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча из И.П. сед на полу. Имитация передач. ПИ.
3	ОФП Техника нападения	Развитие быстроты ответных действий, прыгучести. ПИ. Стойки (основная, низкая) и перемещения. Ходьба, бег.
4	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2

		м).
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Прием снизу двумя руками.
6	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10, 5x10м. Подводящие упр. для приема, передач и подач мяча.
7	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером — на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед- вверх. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.
8	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой (на месте и после перемещения). Нижняя прямая подача.
9	СФП Техника защиты	Упр. для развития быстроты ответных действий, прыгучести. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
10	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой (на месте и после перемещения различными способами). В парах, тройках, со стенкой. Нижняя прямая подача.
11	ОФП Техника защиты	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.
12	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
13	СФП Техника нападения	Челночный бег с изменением направления, из различных и.п. Подводящие упр. для приема и передач. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
14	ОФП Техника защиты	ОРУ у гимнастической лестницы. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.
15	Теория Техника нападения	Основы техники и тактики игры в волейбол. Терминология принятая в волейболе. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
16	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упр с малым мячом для нападающего удара.

		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
17	ОФП Техника защиты	Упр. для овладения навыками быстрых ответных действий. Эстафеты с прыжками, игра «Перестрелка». Прием подачи и первая передача в зону нападения.
18	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
19	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Совершенствование передач мяча сверху в парах, тройках, со стеной.
20	СФП Техника нападения	Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Верхняя прямая подача.
21	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
22	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. ПИ. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
23	Интегральная Контрольные испытания	Многократное выполнение технических приемов — одного и в сочетаниях. Тестирование по ОФП. Подача мяча, Передачи в парах, над собой.
24	СФП Техника защиты	Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
25	Техника нападения Интегральная	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену — расстояние 6-9 метров, через сетку. Многократное выполнение технических приемов — одного и в сочетаниях.
26	Тактика нападения Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
27	СФП Судейская практика	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Проведение упр. по построению и перестроению группы.
28	Тактика нападения Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.

		Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
29	Тактика нападения Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на « свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.
30	Тактика нападения Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу.
31	ОФП Техника защиты	Упр. Для овладения навыками быстрых ответных действий. Игра в баскетбол. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения (сов), перекаты, падения.
32	Тактика нападения Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи; игроков зон 1и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
33	ОФП. Техника нападения.	Развитие быстрых ответных действий, прыгучести.
34	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов-одного и в сочетаниях.
		Всего 34 часа