

	<p style="text-align: center;">«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 2 им. С.И. Подгайнова г. Калининска Саратовской области» _____/И.В. Миронов/ Приказ № 444 « 31» августа 2023 г.</p>
--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Юный волейболист»
в 7,8, 9 классах
на 2023 – 2024 год.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2023г

Содержание курса внеурочной деятельности «Юный волейболист».

Теоретические сведения (2 часа)

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств(честность, доброжелательность, самообладание, коллективизм дисциплинированность,).

Гимнастика (3 часа)

Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Передвижения приставными шагами. Прыжковые элементы. Бег на средние дистанции. Прыжки через барьеры.

Баскетбол.(2 часа) Совершенствование технических и тактических действий с мячом в защите, нападение, броски и перемещения.

Футбол. (3 часа) Совершенствование технико-тактических действий по основным правилам в игры. Удары, финты, обманы.

Техническая подготовка (10 часов)

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тактическая подготовка (20 часов)

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр -атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению 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).

Игровая подготовка (20 часов)

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный волейболист».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык;
- вырабатываются навыки учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками; разовьется умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять дефицит информации о профессиях, связанных с физической подготовкой, спортом, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий, проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.
- В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:
- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса по профориентации, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

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 здоровьесберегающую 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.
- 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;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Характеристика деятельности обучающихся
1	1. Основы знаний	Понятие о технике волейбола. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в волейболе. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Техники передвижений и их разновидности и варианты. Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит.	Развитие специальной ловкости и Тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.
2	Способы физкультурной деятельности	А) Товарищеские встречи Б) Соревнования В) Тестирование Г) Оказание доврачебной помощи	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.
3	3. Физическое совершенствование	1. Общая физическая подготовка А) Гимнастика Б) Легкая атлетика В) Спортивные игры	Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Игры развивающие физические способности.
4	Технико-фактическая подготовка в избранных видах спорта (спец.упражнения) .	В) Волейбол	<i>Индивидуальные действия.</i> Правильно выбирать способ перемещение в защите, блокирование мяча

			<p>и прием мяча в падении. Выбор момента и способа действия (удара или перемещения) для атаки мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.</p> <p><i>Групповые действия.</i> Противодействие комбинации «углом вперед», «углом назад». Взаимодействие игроков в игровой ситуации.</p>
--	--	--	---