

Приложение к п.1.2. ООП СОО,  
утвержденной приказом директора  
МКОУ «СОШ № 3 г. Алзамай»  
№135-од от 24.08.2020 г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст детей 16-18 лет

Срок реализации 1 год

Программу составила:

Викулина Г.В.

учитель физической культуры

г.Алзамай  
2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО, в соответствии с ФГОС СОО и реализуется во взаимосвязи с Рабочей программой воспитания

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные:

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и спортивных игр.

#### Познавательные:

- двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр;
- УУД в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.

#### Коммуникативные:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### **К концу обучения учащийся научится:**

- правилам игры, основным приемам техники игры в различных видах спорта,
- выполнять простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- излагать историю развития данных видов в России и в мире.
- правилам судейства в изучаемых спортивных играх.

### **К концу обучения учащийся получит возможность научиться:**

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка(4)**

Правила судейства соревнований по волейболу. Места занятий, оборудование и

инвентарь для занятий волейболом.

### **Техническая подготовка(16)**

**Теория:** техническая подготовка.

Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

- Стойка игрока (исходные положения)
- Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
- Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Разучивание верхней передачи мяча над собой
- Игровое занятие. История развития баскетбола.
- Разучивание верхней передачи мяча у стены
- Верхняя передача мяча в парах
- Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
- Верхняя прямая подача с середины площадки
- Нижняя передача над собой
- Нижняя передача мяча у стены, в парах
- 

### **Тактическая подготовка(7)**

**Теория:** тактическая подготовка.

Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.

Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.

Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Разучивание групповых тактических действий в нападении и защите.

Разучивание командных тактических действий в нападении и защите.

Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Учебная игра в мини-волейбол

### **Общая и специальная физическая подготовка(5)**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Эстафеты с различными способами перемещений
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, (передача эстафетной палочки)
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. (эстафеты с элементами волейбола)
- Упражнения с набивными мячами для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- 

### **Контрольные испытания(2)**

- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Передача мяча через сетку.

## **III Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Теоретическая подготовка		1		Игровая, спортивно-оздоровительная
2	Техническая подготовка		1	16	
3	Тактическая подготовка		1	7	
4	Общая и специальная физическая подготовка		1	5	
5	Контрольные испытания			2	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

