



Подписано  
цифровой подписью:  
Чернышев Ю.Н.,  
директор МБОУ  
"СОШ №23"  
Дата: 2021.02.09  
12:53:07 +05'00'

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к основной образовательной программе**  
**основного общего и среднего (полного) общего образования**  
**МКОУ «СОШ № 23»**

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**волейбольная секция**

**Дегтярск**

**2017 г.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности волейбольная секция за курс основного общего и среднего (полного) общего образования. – МКОУ «СОШ № 23» го Дегтярск, 2017.

Настоящая программа составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и ФК ГОС среднего (полного) общего образования.

Курс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год на 68 часов ( по 2 часа в неделю).

Составитель: Меньшикова Л.В., учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

Одобрена на заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от «7» июля 2017г.

## Планируемые результаты освоения программы:

*После освоения программы обучающиеся должны:*

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание курса

*Теоретические занятия: 3 часа*

- 1. Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.
- 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- 3. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

*Практические занятия – 65 часов*

### **Общая физическая подготовка:**

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Легкоатлетические упражнения:

- бег.
- прыжки.
- метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения:**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты:**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

Блокирование

#### **Практические занятия по тактике нападения:**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

#### **Практические занятия по тактике защиты:**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## **Календарно-тематическое планирование**

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2
2	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Прыжки (особенно в нападении, защите)	2
3	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2
4	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2
5	Приём мяча сверху двумя руками.	2
6	Выбор места для выполнения второй передачи.	2
7	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
8	Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи.	2
9	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2
10	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2
11	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2
12	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2
13	Верхняя прямая подача.	2
14	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2
15	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2
16	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2
17	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2
18	Чередование способов подач.	2
19	Выбор места для выполнения нападающего удара	2
20	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2
21	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону	2

	4.	
22	Передача двумя руками в прыжке.	2
23	Чередование способов подачи.	2
24	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2
25	Выбор места при блокировании.	2
26	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2
27	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2
28	Подача мяча в заданную зону.	2
29	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2
30	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2
31	Нападающий удар с задней линии.	2
32	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2
33-34	Учебная игра.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022