

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №100»

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

60 (Бондина М.А.)

Протокол № 1 от

«30» августа 2016 г

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ФСК «Чемпион»

АА (Украинская А.М.)

«01» сентября 2016 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

МБОУ Школа №100

(В.П. Рыженков)

«01» сентября 2016 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**10-15 лет**

Барабанщикова Валентина Владимировна  
Троицкая Антонина Михайловна

ЗАТО г. Железногорск

2016-2017 учебный год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения курса «Волейбол» представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### ***Основы знаний (теоретическая часть):***

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

### ***Общефизическая подготовка (практическая часть):***

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.

***Специальная физическая подготовка (практическая часть):***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

***Техника нападения (практическая часть):***

Перемещения и стойки;  
Действия с мячом. Передачи мяча;

***Техника защиты:***

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

***Тактическая подготовка. Тактика нападения:***

Индивидуальные действия  
Командные действия

***Тактика защиты:***

Индивидуальные действия  
Командные действия

***Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть***

***Правила соревнований (практическая часть):***

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола  
Учебно-тренировочные игры  
Физическая подготовленность  
Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

***Ошибки:*** большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами

левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование

Перемещения		
1	1	Стойка игрока (исходные положения)
2	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед
3	3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
Передача мяча		
4	1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)
5	2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)
6	3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи
7	4	Передача мяча снизу двумя руками над собой
8	5	Передача мяча снизу двумя руками в парах
9		Двухсторонняя учебная игра
Подача мяча		
10	1	Нижняя прямая
11	2	Верхняя прямая
12	3	Подача в прыжке
13		Двухсторонняя учебная игра
Атакующие удары (нападающий удар)		
14	1	Прямой нападающий удар (по ходу)
15	2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)
16		Двухсторонняя учебная игра
Прием мяча		

17	1	Прием мяча снизу двумя руками
18	2	Прием мяча сверху двумя руками
19	3	Прием мяча, отраженного сеткой
20		Двухсторонняя учебная игра
Блокирование атакующих ударов		
21	1	Одиночное блокирование
22	2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
23	3	Страховка при блокировании
24		Двухсторонняя учебная игра
Тактические игры		
25	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
26	2	Групповые тактические действия в нападении, защите
27	3	Командные тактические действия в нападении, защите
28	4	Двухсторонняя учебная игра
29	5	Двухсторонняя учебная игра
30		Двухсторонняя учебная игра
Подвижные игры и эстафеты		
31	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
32	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
33	3	Игры развивающие физические способности
Физическая подготовка		
34	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика		
35	1	Судейство учебной игры в волейбол