




«Рассмотрено»  
Руководитель МО учителей  
 /Д.Р.Усманова  
Протокол №1  
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель по УР МБОУ  
«Гимназия №175»  
 /Э.З.Хафизова  
от «28» августа 2020г

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Гимназия  
№ 175»  
 /А.С.Валеева\  
Приказ № 756  
от «31» августа 2020г

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

для обучающихся 8а, 8б, 8в, 8г, 10а классов

Смелова Руслана Александровича,  
учителя физической культуры

первой квалификационной категории

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Гимназия № 175»

Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от «31» августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

### **Пояснительная записка**

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, изм. от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- ООП ООО МБОУ «Гимназия № 175»
- Календарный учебный график МБОУ «Гимназия №175»
- «Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС НОО, ООО, СОО».

Программа внеурочной деятельности «Юный волейболист» рассчитана на 1 год. Общее количество часов на уровне основного общего образования составляет 35 часов.

**Цель реализации** ООП ООО по программе внеурочной деятельности «Юный волейболист» является усвоение содержания программы и достижение обучающимися результатов освоения ООП ООО в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ООО, СОО МБОУ «Гимназия № 175».

**Задачами** курса являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Юный волейболист». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Многоборец», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности «Юный волейболист» предполагается достичь следующих результатов:

**Первый уровень результатов** – Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.

**Второй уровень результатов** - Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района, округа.

**Третий уровень результатов** - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, это необходимо учитывать при организации воспитания социализации школьников

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Название разделов и тем	Содержание темы	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
Введение		Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
<b>Теоретический раздел</b>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
	Правила соревнований по волейболу.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая

<b>Практический раздел</b>	Общая физическая подготовка.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная Практическая
	Специальная физическая подготовка.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Информационно-познавательная
	Техническая и тактическая подготовка.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
<b>Соревнования и судейство.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Контрольные игры и соревнования.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая
	Инструкторская и судейская практика.	Групповая и индивидуальная деятельность.	Практическая

### Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Формы проведения
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
3	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
4-8	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.	5	Групповая и индивидуальная деятельность.
9-10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.	2	Групповая и индивидуальная деятельность.

11-12	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.	2	Групповая и индивидуальная деятельность.
13-14	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	2	Групповая и индивидуальная деятельность.
15	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
16-19	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	4	Групповая и индивидуальная деятельность.
20-24	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	5	Групповая и индивидуальная деятельность.
25-26	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	2	Групповая и индивидуальная деятельность.
27	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
28	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
29	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
30	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
31	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
32	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития выносливости.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.

	Тактика нападения: индивидуальные действия.		
33	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
34	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.
35	Контрольная игра.	1	Групповая и индивидуальная деятельность.

### Календарно- тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Теоретический раздел	ТБ на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.		
2	Теоретический раздел	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.		
3	Теоретический раздел	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.		
4	Практический раздел	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.		
5	Практический раздел	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.		
6	Практический раздел	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.		
7	Практический раздел	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.		
8	Практический раздел	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.		
9	Практический раздел	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Упражнения для развития		

		гибкости. Перемещения и стойки.		
10	Практический раздел	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.		
11	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.		
12	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.		
13	Практический раздел	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах		
14	Практический раздел	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах		
15	Практический раздел	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
16	Практический раздел	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
17	Практический раздел	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
18	Практический раздел	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
19	Практический раздел	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		

		Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
20	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		
21	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		
22	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		
23	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		
24	Практический раздел	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.		
25	Практический раздел	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
26	Практический раздел	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
27	Практический раздел	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		
28	Практический раздел	Упражнения для мышц		



		плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.		
29	Практический раздел	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
30	Практический раздел	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		
31	Практический раздел	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия		
32	Практический раздел	Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.		
33	Практический раздел	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.		
34	Соревнования и судейство.	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
35	Соревнования и судейство.	Контрольная игра.		