

Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
основного общего образования
БМАОУ СОШ № 11

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности «Волейбол»
5-9 класс

Преподаватель:
учитель физической культуры Л.Г. Скворцова

2023г.

Пояснительная записка

Нормативно - правовая базовая документация.

1. Учебное пособие «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/,- М.: Просвещение, 2011
2. Программа спортивной секции «Юные спортсмены», учитель - Логинова Д.Ф.

Назначение программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для учащихся 5-9 классов разработана на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/,- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы . Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность и перспективность курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая

программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры

Цель

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Основные задачи:

Оздоровительные Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

Образовательные Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Формы работы

Практическая часть представлена практическими действиями - физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	5
2	Верхняя передача	5
3	Нижняя передача	5
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	10
5	Прием мяча	10
6	Подвижные игры и эстафеты	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 42 часа	

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.

Общefизическая 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

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

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол- во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол- во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Календарно - тематическое планирование.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.
№2	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.
№3	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.
№4	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь

	Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.
№ 5	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперед, скачками вперед. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку.. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.
№6	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№7	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений
№8	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№9	Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения приставными	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу

	шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу.
№10	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№ 11	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№12	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№13	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№14	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.

№ 15	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Поддачи через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№16	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№ 17	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№18	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Техника перемещений приставными шагами, двойным шагом; Передачи после варьирования расстояния и траектории; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
№ 19	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№20	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№ 21	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.

	выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	
№ 22	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол);	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№ 23	Общefизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№ 24	Общefизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№ 25-26	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
№ 27	Общefизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№ 28-29	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подачи, прием с подачи. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№30	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу

	различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№ 31-32	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№ 33	Общefизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении. Верхняя прямая подача: подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
№ 34-35	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
№ 36	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№37-38	Физическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общefизической подготовки. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
№ 39	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.

№40-41	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Прием и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Учебно-тренировочные игры.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
№42	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.

Предполагаемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России; О правилах личной гигиены, профилактики травматизма. Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ пособие для учителя:

Список литературы: Для педагога:

- 1 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
- 2 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 3 Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 2015.