

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия №6 имени С.Ф. Вензелева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

5-9 классы

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Составитель: Беляева О.В.  
Учитель физической культуры

## Общая характеристика курса

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности, является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях спортивными играми.

*Цель* – создание условий для укрепления физического здоровья обучающихся и содействие их гармоничному и интеллектуальному развитию через обучение спортивной игре «Волейбол».

*задачи:*

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа курса внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 2 часа в неделю по два часа.

Этапы реализации программы курса:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков

Форма занятия: групповые занятия.

Основы программы избранного вида спортивной специализации составляют технические приёмы и тактические действия игры, освоение которых сочетается с учебным материалом по ОФП и СФП. Последние нацелены как на воспитание основных физических качеств – выносливости, быстроты (скоростных способностей), силы, гибкости, координации, так и на развитие специальных способностей – прыгучести (скоростно-силовое качество), быстроты реакции (одна из составляющих быстроты), ориентировке в пространстве, быстроты перемещения с изменяющимся направлением движения.

Важным условием выполнения программы является сохранение образовательной направленности. С этой целью в её содержание вводится курс как общетеоретических и методических знаний по основам физической культуры, так и специальных знаний и умений, который конкретизирует основные положения теории, раскрывает их суть посредством практической деятельности школьников по освоению игры волейбол, организации и проведению самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Освоение этих специальных знаний осуществляется школьниками непосредственно на практических занятиях физической культурой.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В занятиях курса внеурочной деятельности используются методы:

- Применяемые *методы*:

Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

*Личностные результаты освоения программы курса*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*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.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о спортивных играх (волейбол) и его роли в укреплении здоровья;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание курса

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

*История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.*

*Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.*

*Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.*

*Техника и тактика игры*

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

*Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)*

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.

- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

*Соревнования* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Общая физическая подготовка* . В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

*ОРУ* – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.

	Раздел. Основные темы раздела.	Основные знания	Виды деятельности
<i>История возникновения волейбола. Правила игры (2ч.)</i>			
1 2	История возникновения волейбола. Правила игры.	История волейбола. Правила игры.	Изучение правил игры. Определение размеров площадки. Выполнение ОРУ.
<i>Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена (2ч.)</i>			
3 4	Правила безопасного поведения на занятиях по волейболу. Режим, физическая подготовка спортсмена.	Инструкция по ТБ, правила поведения на занятиях по волейболу на площадке и в зале и гигиенические требования. Первая помощь при травмах. Самоконтроль за своим состоянием.	Тренировочное оказание первой помощи. Выполнение ОРУ. Определение пульса.
<i>Техника и тактика игры (16ч.)</i>			
5 6 7	Стойка игрока. Техника приема и передач мяча	Правильная стойка игрока. Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Изучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Отработка передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.

8			Подвижные игры с элементами волейбола.
9 10 11 12	Совершенствование и отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и на месте.	Техника приема и передача мяча.	Выполнение ОРУ. Отработка перемещений в стойке игрока, передачи мяча двумя руками сверху и на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.
13 14 15 16	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Техника приема мяча снизу. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Стойка игрока.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке. Упражнение: передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини волейбол.
17 18 19 20	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Техника приема мяча. Техника нижней прямой подачи.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке игрока. Тренировка передачи двумя руками сверху в парах. Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.
<i>Общая физическая подготовка. (8ч)</i>			
21 22 23 24	Развитие двигательных качеств игрока. Совершенствование качеств общей физической подготовки.	Значение общей физической подготовки. Техника выполнения прыжковых упражнений.	Выполнение прыжковых упражнений: многоскоки, прыжки. Челночный бег, бег 30 м. подвижные игры.
25 26 27 28	Значение общей физической подготовки в игре.	Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки.
<i>Техническая подготовка СФП (18ч)</i>			
29 30 31 32 33 34 35 36	Передача мяча . Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ, упражнений ОФП, тренировка: перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра.
37 38	Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ, упражнений ОФП. Тренировка: передача мяча сверху

39 40 41 42 43 44	прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.		двумя руками в прыжке в тройках, передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Отработка Нападающего удара при встречных передачах. Тренировка верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой в группе. Учебная игра.
<i>Общая физическая подготовка (12ч)</i>			
45 46 47 48 49 50	Развитие двигательных качеств игрока.	Техника выполнения прыжковых упражнений, техника выполнения ОРУ без предметов и с набивными мячами, со скакалками и резиновыми эспандерами.	Выполнение тренировочных упражнений: прыжки, многоскоки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.
51 52 53 54 55 56	Совершенствование качеств общей физической подготовки.	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки
<i>Тактическая подготовка игроков (20 ч)</i>			
57 58 59 60 61 62	Защита и нападение в игре.	Техника защиты и нападения в волейболе. Игровые зоны.	Выполнение ОРУ. Изучения действий в защите и нападении. Тренировка тактики свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Учебная игра.
63 64 65 66 67 68	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Учебная игра.
69 70 71 72 73	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков второй линии. Учебная игра.

74			
75-76	Судейство в игре.	Правила судейства. Жесты судьи.	Выполнение ОРУ. Учебная игра. Судейство.
<i>Соревнования (4ч)</i>			
77-80	Матчевые товарищеские встречи.	Технико-тактические действия в игре.	Выполнение технико-тактических действий в игре.
<i>Общая физическая подготовка (10ч)</i>			
81-90	Развитие, совершенствование двигательных качеств игрока.	Значение ОФП.	Выполнение упражнений ОФП на выносливость, силовые нагрузки, легкоатлетические упражнения.
<i>Техническая подготовка СФП (10ч)</i>			
91-100	Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Нижняя подача. Приём мяча, отраженного сеткой.	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Отработка стойки и перемещения игрока. Тренировка передачи мяча после перемещения из зоны в зону, передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
<i>Тактическая подготовка (20ч)</i>			
101-130	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков.	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Отработка действия в защите и нападении. Тренировка: тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.
<i>Соревнования (6ч)</i>			
131-136	Матчевые встречи по волейболу.	Технико-тактические действия в игре. Правила судейства.	Выполнение технико-тактических действия в игре. Судейство.