

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию администрации Ключевского района

МБОУ "Ключевская СОШ №1"

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ «Ключевская
СОШ №1»**



Ю.Н. Юрченко

Приказ №71 от 30 августа 2024

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Волейбол**

для обучающихся 7-11 классов

по направлению "ВД по развитию личности, самореализации и профориентации"

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

**Составитель: Антошкин О.А.,
учитель физической культуры**

Планируемые результаты

Личностные

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции

Метапредметные

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Формы оценивания

Текущая аттестация:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Итоговая аттестация:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Виды деятельности:

- Тренировочные занятия
- Беседы
- Соревнования
- Тестирования
- Спортивные конкурсы
- Праздники
- Просмотры соревнований

Содержание программы

Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития учащихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета»).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2

до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

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

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.

Формы организации и виды деятельности

Формы организации: спортивная секция

Виды деятельности: спортивная игра, эстафеты, соревнования, спортивная подготовка

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Тема 1. Стойки и перемещения.	1
1	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	1
	Тема 2. Техника приёмов и передач.	7
2	Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.	1
3	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	1
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра.	1
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра.	1
6	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1
7	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
8	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача	1

	из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	Тема 2. Техника подачи.	7
9	Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.	1
10	Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра.	1
11	Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
12	Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра.	1
13	Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1
14	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	1
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
	Тема 3. Нападающий удар. Блокирование.	5
16	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1
17	Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
18	Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
19	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	1
20	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
	Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.	24
21	Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
22	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны учебно– тренировочная игра с заданиями.	1
23	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
24	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1
25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование.	1
26	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
27	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.	1
28	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с	1

	задней линии. Учебная игра.	
29	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
30	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1
31	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
32	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1
33	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1
34	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
35	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1
36	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
37	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
38	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1
39	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1
40	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1
41	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1
42	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1
43	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1
44	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1
	Тема 5. Совершенствование элементов игры.	26
45	Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2 ^x сторонняя игра. Развитие ловкости.	1
46	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
47	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
48	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	1
49	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	1
50	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3	1

	в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
52	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
53	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
54	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
55	Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести	1
56	Игра с отработкой технических элементов.	1
57	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра.	1
58	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
59	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	1
60	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите.	1
61	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1
62	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
63	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач.	1
64	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.	1
65	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1
66	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1
67	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1
68	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1
	Итого:68	

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
<http://www.o-volley.ru>,
<http://www.samvolley.ru>,
<http://www.VolleyMos.ru>,
<http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>