

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр №3 «Созвездие»
г. Вольска Саратовской области»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

курс внеурочной деятельности

для обучающихся 5-9 классов

Вольск, 2024 г.

Пояснительная записка

Название программы – «Волейбол»

Актуальность программы в доступности игры для любого возраста, возможности ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть основами техники базовых элементов волейбола;
- овладеть основами тактики игры в волейбол;
- приобрести соревновательный опыт в игре волейбол.

Развивающие:

- улучшить физическую и функциональную подготовленность;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с сенситивными периодами;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни.

Воспитательные:

- сформировать устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества;
- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;
- установка активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение объективно оценивать результаты своей деятельности, находить возможности и способы их улучшения.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- оказывать помощь своим сверстникам;
- пользоваться жестами судьи;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Обучающийся подготовится к:

- выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- проведению судейства дружеских встреч по волейболу;

Обучающийся овладеет:

- основными техническими и тактическими приемами игры.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- приёму и передаче мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямой нижней подачи

- приёму и передаче мяча в разные зоны площадки соперника;

- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

- передаче мяча за головой на своей площадке и через сетку;

- прямому нападающему удару и индивидуальному блокированию мяча в прыжке с места;

- тактическим действиям в защите и нападении;

- использование различных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

- совершенствованию технических действий;

- взаимодействию с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.

Формы и виды организации занятий:

- индивидуальная и групповая работа;

- подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения;

- однонаправленные и комбинированные занятия;

- дружеские встречи и соревнования.

Формы промежуточной аттестации:

- участие в муниципальных соревнованиях и спартакиадах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретические сведения (2 часа)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Техника выполнения нижнего приема (7 часов)

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения нижнего приема.

Техника выполнения верхнего приема (7 часов)

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении верхнего приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи (6 часов)

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи (6 часов)

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи (6 часов)

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару (6 часов)

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Техника индивидуальных действий (7 часов)

Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар, толчком одной ноги, при выполнении вторых передач.

Техника групповых взаимодействий (7 часов)

Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через, выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Техника передач мяча в прыжке (14 часов)

Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар. Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабление и растяжение мышц. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучение тактике подач, подач в прыжке.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
Теоретические сведения		2	2	
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	2	2	
Техника выполнения нижнего приема		7		7

2.	Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.	2		2
3.	Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.	2		2
4.	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.	1		1
5.	Поведение игрока при выполнении нижнего приема.	1		1
6.	Правила безопасного выполнения нижнего приема.	1		1
<i>Техника выполнения верхнего приема</i>		7		7
7.	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.	2		2
8.	Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.	2		2
9.	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.	2		2
10.	Правила безопасного выполнения верхнего приема.	1		1
<i>Техника выполнения нижней прямой подачи</i>		6		6
11.	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.	2		2
12.	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	2		2
13.	Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	2		2
<i>Техника выполнения верхней прямой подачи</i>		6		6
14.	Выполнение набрасывание мяча на удар.	1		1
15.	Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи.	2		2
16.	Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	2		2
17.	Правила безопасного выполнения верхней прямой подачи.	1		1
<i>Техника выполнения нижней боковой подачи</i>		6		6
18.	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи.	2		2
19.	Правила безопасного выполнения нижней боковой подачи.	2		2
20.	Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	2		2
<i>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</i>		6	1	5
21.	Понятие выход на прием мяча.	1	1	
22.	Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи.	2		2
23.	Упражнения на правильные действия,	2		2

	направленные на коррекцию передачи.			
24.	Правила безопасного выполнения навесной передачи к нападающему удару.	1		1
<i>Техника индивидуальных действий</i>		7		7
25.	Обучение тактике нападающих ударов.	2		2
26.	Нападающий удар задней линии.	2		2
27.	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	2		2
28.	Нападающий удар, толчком одной ноги, при выполнении вторых передач.	1		1
<i>Техника групповых взаимодействий</i>		7		7
29.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	2		2
30.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	2		2
31.	Обучение групповым действиям в нападении через, выходящего игрока задней линии.	2		2
32.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	1		1
<i>Техника передач мяча в прыжке</i>		14		14
33.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3		3
34.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3		3
35.	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.	2		2
36.	Упражнения на расслабление и растяжение мышц.	1		1
37.	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.	2		2
38.	Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	1		1
39.	Обучение тактике подач, подач в прыжке.	1		1
40.	Соревнования.	1		1