

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
<b><i>Теоретические сведения</i></b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	2	2	
<b><i>Техника выполнения нижнего приема</i></b>		<b>7</b>		<b>7</b>

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
<b><i>Техника выполнения верхнего приема</i></b>		<b>7</b>		<b>7</b>
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
<b><i>Техника выполнения нижней прямой подачи</i></b>		<b>6</b>		<b>6</b>
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
<b><i>Техника выполнения верхней прямой подачи</i></b>		<b>6</b>		<b>6</b>
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
<b><i>Техника выполнения нижней боковой подачи</i></b>		<b>6</b>		<b>6</b>
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
<b><i>Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару</i></b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
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
<b><i>Техника индивидуальных действий</i></b>		<b>7</b>		<b>7</b>
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
<b><i>Техника групповых взаимодействий</i></b>		<b>7</b>		<b>7</b>
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
<b><i>Техника передач мяча в прыжке</i></b>		<b>14</b>		<b>14</b>
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