

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

**на заседании педагогического
совета**

протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ «СОШ № 10»

№ 162 от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

Класс – 5 – 9 класс

Учитель – Зорин С.А., Костерин П.А., учителя физической культуры

Год составления - 2020

I. Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру волейбол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения волейбола;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание

1. Развитие волейбола в России.

- история волейбола;
- обзор современного развития волейбола:
- сооружения и оборудование (сетка, стойки, мячи).

2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях:

- уход за телом и полостью рта;
- гигиена одежды;
- гигиена обуви;
- рациональный суточный режим (жиры, углеводы, витамины):
- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- требования к питьевой воде (очистка и обеззараживание воды);
- требования к спортивной закалке.
- техника безопасности при игре в волейбол и занятиях спортом

3. Общая специальная физическая подготовка:

- бег, ходьба в строю;
- бег, ходьба в движении;
- челночный бег (3 раза по 20 метров);
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:
- различные эстафеты с предметами и без предметов;
- упражнения с набивными мячами;
- прыжки, отжимания, повороты, приседания.
- упражнения на развитие гибкости, выносливости;
- упражнения на реакцию, внимание;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки на сетку;
- упражнения с набивными мячами;
- прыжки из низкого седа вверх;
- упражнения на быстроту в игровых действиях;
- прыжки с максимальным усилением на максимальную высоту;
- прыжки через скакалку;
- упражнения для плечевого пояса;
- упражнения с гантелями;
- поднимание туловища в упоре;
- упражнения с обучением стойке волейболиста, равновесию тела, постановке рук и ног, туловища;
- имитационные упражнения без мяча;
- упражнения с ловлей мяча;
- игра в другие виды спорта (баскетбол, ручной мяч и др.).

4. Основы техники и тактики игры:

- жеребьевка команд;
- расстановка игроков:
- замена игроков;
- переход игроков; ошибки игроков;
- подачи;
- блокирование;
- техника и тактика игры.

Поддачи:

- порядок подачи, очередность;
- техника выполнения подачи;

- нижняя прямая подача;
- верхняя боковая подача;
- силовая подача в прыжке.

Техника владения мячом:

- обучение приемам владения волейбольным мячом;
- передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча над собой;
- передача мяча назад за голову;
- жонглирование мячом;
- чередование передач;
- имитация передачи.

Перемещение волейболиста:

- стойка волейболиста, ее постановка;
- постановка рук, ног, туловища;
- исходное положение волейболиста;
- перемещение на площадке.

Передача мяча - верхняя:

- обучение передаче мяча сверху двумя руками;
- постановка рук и ног при верхней передаче;
- передвижение при верхней передаче;
- имитационные действия без мяча;
- передача мяча после ловли партнеру;
- ловля мяча;
- передача мяча в парах.

Передача мяча - нижняя:

- обучение нижней передаче снизу двумя руками;
- выпады защитника при нижней передаче;
- стойка защитника при нижней передаче;
- расположение рук, ног, туловища при нижней передаче;
- прыжки с низкого седа;
- в парах (один - подает, другой - отбивает).

Подача мяча через сетку:

- обучение подаче мяча через сетку;
- нижние подачи мяча через сетку;
- верхние подачи через сетку;
- боковые подачи через сетку;
- планирующие подачи.

Нападающий удар:

- обучение нападающему удару из 2 и 4 зон;
- основной нападающий удар;
- метровый удар;
- короткий удар;
- нападающий удар из зоны защиты;
- обманные действия (скидка в свободное место).

Передача мяча сверху и снизу;

- прыжки с двух ног на сетку;
- передача мяча в парах сверху и снизу;
- передача мяча сверху через сетку в парах;
- передача мяча снизу через сетку в парах;
- передача с низкого седа с броском мяча партнеру.

Передача мяча сверху, назад через голову:

- расположение рук и ног при этой передаче;

- действия на скорость, быстроту в игре.

Прием мяча снизу от сетки:

- прыжок с мячом с максимальным усилием на максимальную высоту;
- обучение приему снизу двумя руками от волейбольной сетки.

Передача мяча сверху через сетку:

- прыжок с низкого седа;
- обучение передаче через сетку сверху;
- передача мяча в парах сверху через сетку.

Передача мяча снизу через сетку:

подготовка к передаче снизу через сетку;
обучение передачам через сетку снизу двумя руками;
удары снизу.

Передачи мяча сверху стоя в тройках:

- обучение передачам сверху стоя в тройках;
- передвижение с одного места на другое;
- расстановка на своей стороне и переход мяча через сетку на другую половину.

Подача верхняя прямая:

- обучение подаче верхней прямой;
- расположение туловища, ног, рук;
- подбрасывание мяча над сеткой;
- удары одной рукой друг другу;
- работа спины при ударе.

Групповые передачи сверху:

- обучение групповым передачам;
- верхние передачи стоя в кругу по 6-7 человек.

Групповые передачи снизу и сверху:

- передачи снизу стоя в четверках.

Встречные передачи в движении сверху и снизу:

- передачи в движении стоя в положении друг против друга.

Удары мяча сверху одной рукой через сетку с середины площадки:

- прыжки на сетку с разбега;
- подбрасывание мяча над сеткой;
- обучение удару мяча сверху одной рукой.

Передача мяча сверху из зон 4 и 6 через сетку:

- встречные передачи мяча сверху в движении;
- передача мяча по диагонали из зон 4 и 6 сверху.

Отработка первого приема после подачи:

- обучение и прием первого приема с подачи соперника.

Игровые элементы. Прием – передача – прием - перебить через сетку.

- передача на третий номер из четвертого - прием - передача через сетку.

Одиночный блок:

- передачи встречные в движении сверху, снизу;
- обучение одиночному блоку, с прыжка приставным шагом.

Передачи через сетку в прыжке:

- передачи в парах;
- передачи в тройках;
- обучение передачам через сетку в прыжке.

Двойной блок:

- обучение двойному блоку;
- согласованность действий игроков;
- передачи в тройках;
- прыжки на сетку.

Подача-прием-передача:

- встречные передачи стоя в колоннах;
- подачи – прием – передача – прием - передача.

Передача-прием-нападающий удар:

- передача в парах;
- блок - одиночный;
- обучение нападающему удару;
- разбег - наскок - удар.

Передача-нападающий удар-блок:

- встречные передачи;
- подачи;
- обучение нападающему удару;
- обучение одиночному блоку.

5 Контрольные игры и соревнования

- расстановка игроков на площадке;
- переход игроков;
- подачи;
- игра на выигрыш;
- смена игроков;
- совершенствование передач верхних, нижних в движении, в прыжке;
- нападающие удары, блоки, страховка;
- совершенствование первого приема.

III. Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика
1.	Развитие волейбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24
4.	Основы техники и тактики игры	25	1	24
5.	Контрольные игры и соревнования	16	-	16
Итого:		68	4	64

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 04.05.2021 по 04.05.2022