

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секции

**«Волейбол»**

КОПИЯ  
ВЕРНА

*Директор Ш. А. Мейлисова*



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г. Программа курса внеурочной деятельности секции «Волейбол» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления развития личности.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, Периодичность - 1 раз в неделю. Группы формируются из желающих обучающихся 5-6 классов и обучающихся 7-9 классов (по возрастным параметрам). Проведение занятий планируется отдельно для каждой группы.

### **Цели:**

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

#### **2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности секции «Волейбол»

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками* *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- *Умение донести* свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **2. Основное содержание курса Содержание курса внеурочной деятельности секции «Волейбол» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;  
 Сведения о строении и функциях организма человека;  
 Правила игры в волейбол (пионербол);  
 Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;  
 Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

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

**Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

**практическая часть:**

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

<b>Тема</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>
<b>5-6 классы</b>	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- передачи после варьирования расстояния и траектории</li> <li>- передачи мяча в тройках</li> </ul>	
<p>Подвижные игры с верхней передачей мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Эстафеты у стены»</li> <li>- «Мяч в воздухе»</li> <li>- «Мяч над сеткой»</li> <li>- «Вызов номеров»</li> </ul>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
<p>Обучение нижней прямой подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация</li> <li>-подачи в парах</li> <li>-подачи через сетку</li> <li>-подачи по зонам</li> <li>-подачи на точность</li> <li>- последовательно в зоны 1,6,5,4,2</li> <li>- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки</li> <li>- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация приёма мяча в и.п.</li> <li>- в парах</li> <li>- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.</li> <li>-подбивание мяча с продвижением</li> <li>- приём мяча наброшенного партнёром</li> <li>- в парах</li> <li>- приём мяча после отскока от пола</li> <li>- приём мяча после набрасывания через сетку.</li> </ul>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

<b>7-9 классы</b>	
<p>Верхняя прямая подача:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация подачи мяч</li> <li>- подачи в стену</li> <li>- подачи в парах</li> <li>- подачи через сетку</li> <li>- подачу в правую и левую половину площадки</li> </ul>	<p>Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- подачи на точность</li> <li>- соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой</li> <li>- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперед-вверх и небольшого разбега</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передачи мяча</li> <li>- в парах</li> <li>- в тройках</li> <li>- в четвёрках</li> <li>- передачи через сетку назад</li> <li>- передачи на точность в мишени, расположенные на стене</li> <li>- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2</li> <li>- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul>	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания</li> <li>- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком</li> <li>- приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>	<p>Знать особенности мяча отскочившего от сетки. Принимать мяч отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу.</p>
<p>Прямой нападающий удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с места</li> <li>- имитация нападающего удара в прыжке с разбега</li> <li>- в парах</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега</li> <li>- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах</li> <li>- нападающий удар через сетку</li> <li>- нападающий удар через сетку после</li> </ul>	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Научиться правильному разбег и выходу к мячу.</p>

<p>подбрасывания мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча</li> <li>- нападающий удар после встречной передачи</li> <li>- нападающий удар со второй передачи</li> </ul>	
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация блокирования</li> <li>- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой</li> <li>- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой</li> <li>- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.</li> <li>- блокирование после набрасывания над сеткой</li> <li>- то же но набрасывание правее, левее блокирующего</li> <li>- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul>	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.</p>

### ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

### 3. Тематическое планирование

#### 5- 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	3
2	Верхняя передача	3
3	Нижняя передача	3
4	Приём мяча	3
5	Подвижные игры и эстафеты	2
6	Физическая подготовка в процессе занятия	2

7	Индивидуальные тактические действия в защите	3
8	Закрепление техники верхней передачи	3
9	Закрепление техники нижней передачи	3
10	Верхняя прямая подача	3
11	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
	Итого	34

## Тематическое планирование 7-9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	3
2	Закрепление техники верхней передачи	3
3	Закрепление техники нижней передачи	3
4	Верхняя прямая подача	3
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3

7	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	3
8	Прямой нападающий удар	3
9	Совершенствование верхней прямой подачи	2
10	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2
11	Двусторонняя учебная игра	2
12	Одиночное блокирование	2
13	Страховка при блокировании	2
	Итого	34