

Управление образования мэрии города Череповца
МАОУ «СОШ № 25»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол №1, от 30.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 65-ОД
Директор *Смирнова* С.Н. Смирнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для учащихся 7 - 10 класса

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по физической культуре

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 1. личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 2. метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 3. предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической

подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; • играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
по физической культуре

№	Тема занятия	Методические рекомендации	Инвентарь	Количество часов	Дата проведения
1	Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи. <ol style="list-style-type: none"> 1. Обхватить мяч (имитация кистей на мяче). 2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче. 3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте. 4. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д. 	Кисти рук раскрыты и напряжены, большой палец строго смотрит на себя. При броске набивных мячей соблюдать технику безопасности, использовать небольшой вес (1-3 кг)	Волейбольный мяч, набивные мячи	1	
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Ноги полусогнуты, прямая спина, кисти рук раскрыты		1	
3	Совершенствование стойки игрока.	Ноги полусогнуты, прямая спина, кисти рук раскрыты		1	
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Перемещение осуществлять строго правым и левым боком		1	
5	Совершенствование стойки и перемещения игрока			1	
6	Разучивание техники верхней передачи мяча у стены.	Каждый ученик выполняет упражнения строго на своем месте.	Волейбольные мячи	1	
7	Разучивание техники верхней передачи мяча в парах через сетку	Основная стойка выполняется при каждом броске партнеру. Обратит внимание на правильную постановку кистей	Волейбольные мячи, сетка	1	
8	Игры, развивающие физические способности.			1	
9	Разучивание техники верхней передачи в четверках через сетку	Обратить внимание на правильную основную стойку и правильность, а так же поочередность выполнения упражнений	Волейбольные мячи, сетка	1	
10	Совершенствование техники верхней передачи с использованием утяжеленных мячей	Обратить внимание на правильное положение кистей, а так же большого пальца	Волейбольные мячи, утяжеленные мячи	1	
11	Игры, развивающие физические способности.			1	

12	Подводящие упражнения к технике выполнения нижней передачи	Обратить внимание на постановку стоп		1	
13	Разучивание стойки игрока для нижней передачи	ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем.		1	
14	Совершенствование стойки игрока.	ноги игрока согнуты под углом примерно 130 градусов.		1	
15	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Перемещение осуществлять строго правым и левым боком		1	
16	Совершенствование стоки и перемещения игрока	Перемещение осуществлять в различные зоны (1-6)		1	
17	Разучивание техники нижней передачи над собой		Волейбольные мячи	1	
18	Разучивание техники нижней передачи в стену		Волейбольные мячи	1	
19	Разучивание техники нижней передачи в парах через сетку	Выполнять упражнения строго в парах, обратить внимание на стопы и стойку	Волейбольные мячи, сетка	1	
20	Совершенствование техники верхней передачи в четверках		Волейбольные мячи, сетка	1	
21	Игры, развивающие физические способности.			1	
22	Обучение техники чередования верхней и нижней передачи	Стараться выполнять без потери мяча		1	
23	Подводящие упражнения к технике выполнения нападающего удара			1	
24	Обучение разбегу и прыжку для выполнения нападающего удара	Давать различные упражнения, например как: Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.		1	
25	Обучение ударному движению	Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.		1	
26	Игры, развивающие физические способности.			1	

27	Обучение нападающему удару с разбега в прыжке	Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку.	Волейбольные мячи, сетка	1	
28	Нападающий удар с подачи учителя или партнера.		Волейбольные мячи, сетка	1	
29	Нападающий удар с собственного набрасывания	Мяч подбрасывать на среднюю высоту, мяч всегда должен находиться спереди	Волейбольные мячи, сетка	1	
30	Совершенствование техники верхней передачи	Нападающий удар осуществлять из 2,4 зоны	Волейбольные мячи, сетка	1	
31	Подводящие упражнения для разных видов подач в волейболе			1	
32	Обучение технике выполнения нижней прямой подачи	выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке; сместив центр тяжести тела к сзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20 — 30 см вверх, игрок маховым движением руки производит удар по мячу. Вместе с движением ударяющей руки игрок разгибает сзади стоящую ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди.	Волейбольные мячи, сетка	1	
33	Обучение технике выполнения нижней прямой подачи в парах через сетку	Обратить внимание на положение стоп, и отведение руки	Волейбольные мячи, сетка	1	
34	Совершенствование техники нижней прямой подачи		Волейбольные мячи, сетка	1	
35	Обучение технике нижней боковой подачи	выполняется из исходного положения, когда игрок стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч на одной линии, параллельной лицевой.	Волейбольные мячи, сетка	1	

		<p>Ударяющую руку свободно отводят вниз-в сторону для замаха, рука с мячом на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед.</p> <p>Подбросив мяч на 50 — 70 см, игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку, вперед-вверх перенося одновременно центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет по мячу.</p>			
36	Игры, развивающие физические способности.			1	
37	Обучение технике верхней прямой подачи (основная)	<p>При подаче игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Однако одна нога немного выставлена вперед. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте.</p> <p>Ударяющая рука, согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведён в сторону. Подача начинается с переноса центра тяжести назади стоящую ногу, одновременного наклона туловища назад и подбрасывания мяча в направлении вверх перед собой.</p> <p>Когда мяч достигает наивысшей точки взлёта, ударяющая рука с движением туловища вперед производит удар по мячу в возможно более высокой точке. Конечное положение после удара: туловище наклонено вперед, рука свободно продолжает движение вперед, в сторону впереди стоящей ноги.</p>	Волейбольные мячи, сетка	1	
38	Обучение технике верхней прямой подачи на стене		Волейбольные мячи, сетка	1	
39	Обучение технике верхней прямой подачи в парах		Волейбольные мячи, сетка	1	

40	Совершенствование техники верхней прямой подачи в четверках и с собственного набрасывания	Мяч набрасывать строго впереди	Волейбольные мячи, сетка	1	
41	Подготовительные упражнения для разучивания техники блокирования	Упражнения на развитие ответной реакции. Учащиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо с последующим прыжком вверх, другой старается повторить его действия		1	
42	Обучение техники одиночного блокирования на стене	При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от стены, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над стеной.		1	
43	Обучение техники одиночного блокирования на сетке	Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.	Волейбольные мячи, сетка	1	
44	Обучение технике группового блокирования на стене	Техника блокирования двумя или тремя игроками предполагает прежде всего согласованность их действий. Для этой цели и введено понятие основного и вспомогательного блокирующих игроков.	сетка	1	
45	Обучение технике группового блокирования вдоль сетки		сетка	1	
46	Игры, развивающие физические способности.			1	
47	Совершенствование техники Одиночного и группового		сетка	1	

	блока				
48	Разучивание амплуа диагональный игрок в волейболе	Проводит атаку с 4 зоны и блокировку. Часто он помогает связующему и может присоединиться к подаче, заняв позицию в 1 зоне. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.		1	
49	Разучивание амплуа связующий игрок в волейболе	Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – зоны 2 и 3. Игрок не участвует в нападении, но от него зависит удачность передачи мяча игроку, который проводит атаку.		1	
50	Разучивание амплуа центральный игрок в волейболе	Не участвует в приеме мяча – он осуществляет силовую подачу, блок и атаку первым темпом. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост, чтобы была возможность поучаствовать в блокировании. Иногда центральный блокирующий меняется с либеро местами (наиболее часто - после подачи).		1	
51	Разучивание амплуа доигровщик в волейболе	Является универсальным игроком – он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация: зоны 1, 5, 4. Доигровщик может помогать либеро в защите, а также передавать точные передачи для последующего нападения на противника. Как правило, в командах два доигровщика.		1	
52	Разучивание амплуа либеро в волейболе	Помогает в защите и приеме, играя в зонах 6, 5 и 1. Он не принимает активного участия, выполняя роль доводчика мяча до связующего. В критических ситуациях играет на подстраховке и делает пас вместо связующего. У либеро контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.		1	

53	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета		Волейбольный мяч, счет, сетка, свисток	3	
54	Устранение ошибок			1	
55	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета, а так же либеро			5	
56	Разучивание основных правил судейства в волейболе	Знакомство и разучивание жестов судьи, значение красной и желтой карточки		2	
57	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета	Каждый игрок находится в своей зоне, осуществляется переход, а так же все действия выполнены технически правильно	Волейбольный мяч, счет, сетка, свисток	5	