муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»	«ПРОВЕРЕНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МО учителей естественно-научного цикла Руководитель МО _____/Чижова И.Ю. протокол № 4 12 » 08 2020г	Зам. директора по УВР МБОУ Школы № 73 _____/Митина А.П. « 03 » 09 2020г.	Директор МБОУ Школы № 73 г.о.Самара _____/Дрожджа Н. Б. Приказ № 110-од «17» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
Форма организации: секция
Класс: 8

Срок реализации: 1 год (34 часа, один час в неделю)

Составитель: Ермалаев М.О.

Обсуждено и принято
на педагогическом совете школы
протокол № 5
от « 14 » 08 2020 г.

Самара,2020

1. Результаты освоения курса.

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:

Личностные

- развитие этических чувств;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- освоить технические действия игрока на площадке;
- осуществлять судейство игры;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.

Метапредметные

Освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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

Познавательные

- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;
- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
- общеучебные – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;
- общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Коммуникативные

- работать в группе, умение общаться друг с другом;
- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий;
- управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).

Регулятивные

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели.

Предметные

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

2. Содержание учебного предмета, курса

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	1
	Итого	34

Раздел 1. Совершенствование техники верхней, нижней передачи

1 Стойки игрока.

Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Туловище наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

2 Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

В стойке:

- выпад вправо
-выпад влево
- шаг вперед
- шаг назад
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой
- двойной шаг вперед, назад

3 Игры, развивающие физические способности.

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»).Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой лини к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

4. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

В волейболе различают следующие варианты перемещений:

– приставные шаги
– двойной шаг
– скачок
– бег
– прыжки
– падения

Раздел 2. Прямой нападающий удар

5-6. Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

– имитация подачи мяч
– подачи в стену
– подачи в парах

7-8 Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность.

9.Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

– подачи через сетку
– подачи по зонам
– подачи на точность
– последовательно в зоны 1,6,5,4,2
– на партнёра, располагающегося в различных точках площадки

- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга

10.Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.
Приёму мяча снизу двумя руками

- В парах
- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.
- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.

Раздел 3. 11-12. Совершенствование верхней прямой подачи
13.Двусторонняя учебная игра.

14.Развитие физических качеств.
Выполнение комплекса СФП, ОФП

15-16.Закрепление прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар**:**

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

17.Приём мяча снизу двумя руками.
Приёму мяча снизу двумя руками

- В парах
- в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.
- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.

Раздел 4. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите

18. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
Эстафеты с бегом, челночный бег, эстафеты с прыжками, эстафеты с мячами

19. Приём мяча сверху двумя руками.
Приёму мяча снизу двумя руками

- В парах

– в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.
– подбивание мяча с продвижением
– приём мяча наброшенного партнёром
– в парах
– приём мяча после отскока от пола
– приём мяча после набрасывания через сетку.

20-21.Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.
Приём мяча, отражённого сеткой:
- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

Раздел 5. Двусторонняя учебная игра

22.Игры, развивающие физические способности.
«Тяни в круг»
Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.
«Кто дальше»
Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не преступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.
«Гонка «тачек»
Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»).Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой лини к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинает бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.
«Не задень мяч»
Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.
«Перетягивание каната»
Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток,

все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

23.Совершенствование одиночного блокирования.
Одиночное блокирование:
- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- 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.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

24-25.Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон

26.Совершенствование страховки при блокировании.
Страховка при блокировании

Раздел 6. Одиночное блокирование
27-28.Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

29-30.Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.
Тактические действия
Совершенствование тактических действий в нападении и защите происходит параллельно и складывается из индивидуальных и групповых действий. Сюда входит выбор места и целесообразность применения того или иного технического приема в зависимости от создавшейся обстановки.
Наиболее сложными для освоения являются командные тактические действия, которые заключаются во взаимодействии всех игроков команды. Их совершенствование лучше всего проводить в учебных играх, вначале до предела упрощенных, затем с постепенным усложнениемэ.

Раздел 7. Страховка при блокировании

31-32.Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.
Тактика нападения
В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой

логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.: Волейбол: Правила соревнований.—М., 1986.) К

33.Судейство учебной игры в волейбол.

Раздел 8. Физическая подготовка в процессе занятия

34 .Проведение турнира

3.Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
8 класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Совершенствование техники верхней, нижней передачи				
1	Стойки игрока.	1	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперёд.	1	0,5	0,5
3	Игры, развивающие физические способности	1		1
4	Сочетания способов перемещений (бе остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0,5	0,5
Прямой нападающий удар				
5-6	Совершенствование передачи сверху двум руками вперёд-вверх.	2	0,5	1,5
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		2
9	Совершенствование передачи снизу двум руками над собой.	1		1
10	Совершенствование передачи снизу двум руками в парах.	1		1
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		2
Совершенствование верхней прямой подачи				
13	Двусторонняя учебная игра.	1		1
14	Развитие физических качеств.	1		1
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2		2
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1		1
Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				

18	Эстафеты на закрепление совершенствование технических приёмов тактических действий.	1		1
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1		1
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённог сеткой.	2	1	1
Двусторонняя учебная игра				
22	Игры, развивающие физические способности	1		1
23	Совершенствование одиночног блокирования.	1		1
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		1
Одиночное блокирование				
27-28	Закрепление индивидуальных тактически действия в нападении, защите.	2		2
29-30	Закрепление групповых тактических действи в нападении, защите.	2		2
Страховка при блокировании				
31-32	Разучивание командных тактически действий в нападении, защите.	2		2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	0,5	0,5
Физическая подготовка в процессе занятия				
34	Проведение турнира	1		1
		Итого: 34	12%	88%