

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

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
Руководитель МО
Чижова И.Ю.
протокол № 4

12 » 08 2020г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
Митина А.П.

«03» 09 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
Дрожжа Н. Б.
Приказ № 110-од
«17» августа 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: секция

Класс: 6

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 2020г.

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 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;

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.

Метапредметные результаты – 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):

1. Регулятивные:

- 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:

- 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:

- 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.

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.

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. Содержание курса внеурочной деятельности

В основе реализации программы лежит спортивно-оздоровительная работа с учащимися, проявляющими интерес к «Волейболу» в 6 классах. Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, практические занятия. Вид деятельности: тренировочные занятия

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Раздел 1. Индивидуальные тактические действия в защите.

1-2. Закрепление стойки игрока (исходные положения).

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед

А Учатся стоят в колоннах лицом к сетке за линией нападения. первые игроки в колоннах бегут к сетке останавливаются двойным шагом, скачком выполнения поворотам и имитируют вторую передачу

Б учатся произвольно выполняют различные перемещения с имитацией приемов. То же но уже с мячом

3. Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

1.Стойка игрока

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

2.Перемещение в стойке приставными шагами боком.

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

4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

- скачок вперед одним шагом в стойку
- подпрыгнув , вернуться в стойку
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног
- в стойке перемещения по сигналу в стороны, вперед, назад

5. Двусторонняя учебная игра.

6-7. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

В волейболе различают следующие варианты перемещений:

- приставные шаги
- двойной шаг

- скачок
- бег
- прыжки
- падения

Раздел 2. Закрепление техники верхней передачи

8. Эстафеты с различными способами перемещений.

Эстафеты с бегом, челночный бег, эстафеты с прыжками, эстафеты с мячами

9-10. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Техника выполнения точной передачи заключается в следующем: находясь в средней стойке волейболист принимает исходное положение — руки согнуты в локтях; кисти перед лицом; пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш»; локти направлены вперед и в стороны; ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна впереди другой; туловище слегка наклонено вперед.

В момент приема пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают поступательное движение. Затем в результате согласованного разгибания рук, туловища и ног, мячу придается новое поступательное движение - вперед и вверх. В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

11. Закрепление верхней передачи мяча у стены.

Подача мяча с руки в стену

Подача мяча в стену

Подача мяча в стену с приемом

12. Игры, развивающие физические способности.

Игры на развитие прыгучести

«Удочка»

Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах

круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Упражнение со скакалкой

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.
2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.
3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
4. Прыжки попеременно на одной ноге.
5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
6. Два оборота скакалкой за один прыжок.
7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой.
8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

13. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.

Броски набивного мяча одной рукой снизу

2. Броски без предварительного замаха
3. Подбрасывание волейбольного мяча левой рукой и его ловля
4. Подача мяча с руки
5. Подача мяча с подбрасыванием
6. Подача с подбрасыванием и приемом мяча

14. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

1. Прием мяча, брошенного партнером.
2. Прием мяча с изменением направления, с «недобросом».
3. Приемы мяча в стену.

Раздел 3. Закрепление техники нижней передачи

15-16. Закрепление нижней прямой подачи.

Игрок делает глубокий выпад к мячу, одновременно подставляя руки под мяч. Касание мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.

1. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи: сгибать и разгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

Упр. с волейбольным мячом:

1. В парах один набрасывает, второй выполняет передачу
2. Партнер набрасывает в стороны, передача с выпадом
3. Первый выполняет верхнюю передачу, второй нижнюю
4. 2 передачи верхних над собой – передача мяча снизу партнеру.

17. Двусторонняя учебная игра.

Раздел 4. Верхняя прямая подача

18-20. Разучивание верхней прямой подачи.

1. Силовые упражнения для кистей. Учащиеся располагаются в 1 шаге от стены. Выполняют падение вперед, упираясь кистями в стену, и в темпе, оттолкнувшись руками, принимают исходное положение.

2. Упражнения для укрепления мышц груди и брюшного пресса. Занимающиеся в парах располагаются спиной друг к другу и, взяв руки сверху в захват, поочередно наклоняясь вперед, поднимают партнера на спину. Руки в локтевых суставах не сгибать, вперед чрезмерно не наклоняться.

3. Броски набивных мячей 1 кг. Имитация верхней прямой подачи без подброса и удара. Выполняется правой рукой, затем левой.

4. Парные упражнения с сопротивлением партнера. Один игрок имитирует удар по мячу сверху прямой рукой, другой, стоя сзади, удерживает его за кисть и слегка сопротивляется.

5. Упражнение с резиновым амортизатором. Игрок стоит на левой ноге, правая сзади на носке, спиной к гимнастической стенке, к которой на уровне головы учащегося одним концом прикреплен амортизатор, другой его конец игрок держит в согнутой, отведенной за голову руке. Обучающийся имитирует подачу мяча, преодолевая сопротивление амортизатора. То же левой рукой.

21. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

1. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).

2. Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

3. Имитация подачи – удар по мячу, закрепленному в держателе.

4. Учащиеся располагаются колоннами напротив стены на заданном расстоянии и поочередно подают подачу на заданную высоту.

5. Учащиеся в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один подает, другой ловит мяч.

6. Подача через сетку с расстояния 6-8 м.

7. То же, но подача в левую, правую половины площадки.

8. Выполнение подачи в пределы площадки из-за лицевой линии.

9. Подача в правую, левую половины площадки из-за лицевой линии.

10. Подача в ближнюю, дальнюю части площадки.

11. Соревнование на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной площадке.

12. Выполнение подач на точность в зоны 1,6,5 и т.д.

13. Поддачи на силу.

Раздел 5. Закрепление техники приёма мяча с подачи

22-23. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.

Имитация приёма снизу двумя на месте и после перемещения.

Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

«Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).

1. Прыжок вверх махом рук толчком с двух ног,
2. Прыжок вверх толчком с двух ног с одного шага.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой.
- 4 Прыжки через лесенку (на правой, левой ноге)
4. Имитация ударного движения на месте, в прыжке.
5. Имитация нападающего удара

в зоне 4,3,2 с разбега в один два шага.

6. Бросок мяча через сетку одной рукой в прыжке. (через сетку малым мячом)

7. Удар по неподвижному мячу через сетку.

Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Закрепление приём мяча сверху двумя руками.

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Разучивание одиночного блокирования.

1. Прыжок с места вверх у сетки. В этом упражнении занимающихся учат выполнять замах и прыжок, не касаясь сетки. Руки в прыжке держат на уровне головы.
2. То же, но с выносом рук вверх (имитация блокирования).
3. Прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой в наивысшей точке прыжка.
4. Прыжки с места у сетки с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. То же, но касаясь ладонями друг друга над сеткой.

Разучивание страховки при блокировании.

Повышение техники блокирования и устранение в ней отдельных недостатков возможно только путем специальных упражнений; они проводятся параллельно с решением аналогичных задач в процессе игры. Если игрок неправильно выбирает место для толчка, он должен выполнять специальное упражнение для устранения этого недостатка и в дальнейшем только закреплять результат в игре.

Ниже будут указаны некоторые упражнения для тренировки отдельных моментов техники и тактики блокирования.

Упражнение первое. На одной стороне площадки у сетки стоят игроки в колонне по одному, на другой — тренер с мячом. Тренер подбрасывает мяч на своей стороне, игроки, в зависимости от полета мяча, выбирают место толчка правее или левее мяча и делают прыжок, имитируя блокирование. Каждую неточность в выборе места для толчка тренер указывает выполняющему задание. Игроков надо размещать в различных зонах нападения. Это же упражнение можно использовать для тренировки выбора места при групповом блокировании. Для этого игроки располагаются в двух колоннах последовательно в различных зонах (2 и 3, 3 и 4). В остальном упражнение такое же. В этих упражнениях надо учитывать конкретную расстановку своей команды.

Упражнение второе. Если игрок неправильно выбирает момент толчка, рекомендуется применять блокирование ударов, при которых блокирующий не делает перемещений, а прыжок делает по команде тренера: «Прыжок!»

Упражнение третье. Тренер, стоя на стуле, держит над сеткой кисти рук на расстоянии друг от друга несколько большем, чем радиус мяча, кончики пальцев находятся на другой стороне, примерно на полмяча. Игроки по одному подходят к сетке и прыгают так, чтобы их ладони касались ладоней тренера. Необходимо следить, чтобы в момент касания кончики пальцев игроков были бы направлены назад и вверх (разгибание в лучезапястном суставе).

Упражнение четвертое выполняется, как предыдущее, но тренер время от времени убирает свои кисти со стороны игроков непосредственно перед соприкосновением его пальцев с ладонями блокирующих. Последние не должны переносить своих ладоней на сторону тренера, а расстояние между ними должно сохраниться прежним.

Упражнение пятое выполняется, как и два предыдущих, только тренер над сеткой держит не свои ладони, а мяч и так, чтобы половина его выступала на стороне игроков.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Задание первое. Нападающие удары проводить только «по ходу».

Задание второе. Нападающие удары проводить только «с поворотом».

Задание третье. Нападающие удары проводить в любом направлении без обманных движений.

Задание четвертое. Разрешается нападать любым способом, но блокирующим в первую очередь обеспечить блокирование ударов «по ходу».

Задание пятое. Удары проводит только средний нападающий за головой крайних нападающих.

Раздел 7. Физическая подготовка в процессе занятия

Двусторонняя учебная игра.

**3. Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Волейбол» 6 класс**

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Индивидуальные тактические действия в защите				
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	1	1
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		1
5	Двусторонняя учебная игра.	1		1
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		2
Закрепление техники верхней передачи				
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		1
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		2
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		1
12	Игры, развивающие физические способности.	1		1
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1		1
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		1
Закрепление техники нижней передачи				
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2		1
17	Двусторонняя учебная игра.	1		1
Верхняя прямая подача				
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3	1	2
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0,5	0,5
Закрепление техники приёма мяча с подачи				
22-23	Закрепление приёма мяча снизу	2		2

	двумя руками.			
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2		2
Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		1
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1		1
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2	1	1
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2	1	1
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	1	1
Физическая подготовка в процессе занятия				
34	Двусторонняя учебная игра.	1		1
		Итого: 34	16%	84%