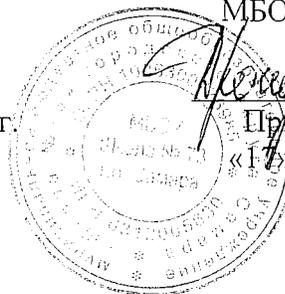


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Школа №73» городского округа Самара**  
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«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.  
« 23 » 08 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБОУ Школы № 73  
г.о. Самара  
 Дрозджа 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.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

- 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;
- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

### МЕПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные УУД

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### 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.

#### 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).

### ПРЕДМЕТНЫЕ

- 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;
- специфические умения;
- формирование научного мышления, научной терминологии

## 2. Содержание учебного курса, предмета

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

Раздел 1. Индивидуальные тактические действия в защите.

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.

Учатся стоять 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. Учатся произвольно выполняют различные перемещения с имитацией приемов. То же но уже с мячом. Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Стойка игрока

Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Туловище наклонено вперед.

Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

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

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

Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

## 2. Закрепление техники верхней передачи

Эстафеты с различными способами перемещений. Эстафеты с бегом, челночный бег, эстафеты с прыжками, эстафеты с мячами. 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.

Закрепление верхней передачи мяча у стены.

Подача мяча с руки в стену

Подача мяча в стену

Подача мяча в стену с приемом

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.).

«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.

Броски набивного мяча одной рукой снизу

Раздел 3. Закрепление техники нижней передачи

Закрепление нижней прямой подачи.

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

Упражнения с волейбольным мячом:

Двусторонняя учебная игра.

4. Верхняя прямая подача

Разучивание верхней прямой подачи. Силовые упражнения для кистей. 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.

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

5. Закрепление техники приёма мяча с подачи Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.

Имитация приема 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. 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.

6. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание одиночного блокирования.

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.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

7. Физическая подготовка в процессе занятия

Двусторонняя учебная игра.

Форма промежуточной аттестации турнир

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>Индивидуальные тактические действия в защите</b>				
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
<b>Закрепление техники верхней передачи</b>				
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
<b>Закрепление техники нижней передачи</b>				
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2		1
17	Двусторонняя учебная игра.	1		1
<b>Верхняя прямая подача</b>				
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3	1	2
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0,5	0,5
<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи</b>				
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2		2
24-25	Разучивание прямого	2		2

	нападающего удара (по ходу).			
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	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0	1
Физическая подготовка в процессе занятия				
33	Двусторонняя учебная игра.	1		1
34	Турнир	1		1
		Итого: 34	16%	84%