

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
**«Никольская основная общеобразовательная школа»**  
171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56  
Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.  
e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МОУ "Никольская ООШ":  
от 01.09.2023 г. № 16-ОД

## Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления

Спортивный кружок  
**«Волейбол»**  
для 5-9 классов

2 часа в неделю (68 часов)

Учитель  
физической культуры  
Шашкова Любовь Юрьевна.

2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа « Волейбол» составлена на основе программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления для обучающихся 5-9 классов.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### Цели:

- изучение спортивной игры волейбол, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### Задачи:

- способствовать пропаганде здорового образа жизни, укрепление здоровья;  
- содействие правильному физическому развитию;  
- приобретение необходимых теоретических знаний;  
- овладение основными приемами техники и тактики игры;  
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;  
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана для учащихся 5- 9 х классов, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
- основы рационального питания;  
- правила оказания первой помощи;  
- способы сохранения и укрепление здоровья;  
- основы развития познавательной сферы;  
- свои права и права других людей;  
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- 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, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**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;

**Ожидаемый результат**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

#### ***Основы знаний (2 часа).***

История возникновения волейбола. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.

#### ***Техническая подготовка (42 часа).***

***Овладение техникой передвижения и стоек.*** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

***Овладение техникой приема и передач мяча*** сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

***Овладение техникой подачи:*** нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии.

***Нападающие удары.*** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

***Овладение техникой подачи.*** Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### ***Тактическая подготовка (20 часов)***

***Индивидуальные действия:*** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

***Групповые действия.*** Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

***Командные действия.*** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

***Тактика защиты.*** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### ***Общефизическая подготовка (на каждом занятии)***

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

***Гимнастические упражнения.*** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание

вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### ***Подвижные игры и эстафеты***

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### ***Техническая подготовка.***

***Испытание на точность передачи.*** Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

***Испытание на точность передачи через сетку.***

***Испытания на точность подачи.***

***Испытания на точность нападающего удара.***

***Испытания в защитных действиях.***

### ***Тактическая подготовка.***

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### ***Судейская практика (2 часа)***

Судейство учебной игры в волейбол.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	История возникновения волейбола. Техника безопасности в занятиях волейболом.	1		
2	Понятие о технике и тактике игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
3	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Техника приема передачи мяча сверху.	1		
4	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
5	Прыжки (в нападении, защите). Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
6	Основные положения правил игры в волейбол. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Двусторонняя учебная игра	1		
9-10	Многочисленная передача мяча сверху двумя руками над собой. Двусторонняя учебная игра	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений. Двусторонняя учебная игра	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Двусторонняя учебная игра	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Двусторонняя учебная игра	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Двусторонняя учебная игра	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Двусторонняя учебная игра	2		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Двусторонняя учебная игра	2		
29-30	Нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке.	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Двусторонняя учебная игра	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.			
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.			
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй	2		

	передаче.			
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
47-48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
59-60	Судейство учебной игры в волейбол. Передача двумя руками в прыжке.	2		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	2		
67-68	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	2		