

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» С. УСАДЫ ЛАИШЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 1 сентября 2021 года

Утверждено и введено в действие
приказом МБОУ «Многопрофильный лицей
«Здоровое поколение» с. Усады
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан
№ 4 О.Д. от 1 сентября 2021 года

В.Л. Трошин



**Рабочая программа курса по внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Направление: спортивно - оздоровительное

1 год

5-9 классы

**Составитель: учитель физической культуры
Саттаров Ильдар Эдуардович**

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбол;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол

Содержание программы

Вводное занятие. Теория

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Общая физическая подготовка В разделе даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры.

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

Стреч упражнения. Статические упражнения.

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

4.Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3х10м,6х10м,10х10м.

5.Подвижные игры.

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

Специальная подготовка. В разделе даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения

с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка. В разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка. В разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Интегральная подготовка (28 часов, теория (2 часа). В разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока.	1
2.	Техника нападения. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
3.	Техника защиты. ОФП. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ , силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	1
4.	Техника нападения. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	1
5.	Техника защиты. Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1
6.	Теоретическая подготовка Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	1
7.	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1
8.	Техника нападения. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой	1
9.	Техника нападения. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	1
10.	Тактика защиты. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1
11.	ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
12.	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
13.	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу	1
14.	ОФП. Тактика нападения. Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче	1
15.	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1
16.	ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	1

17.	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1
18.	Интегральная. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1
19.	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1
20.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1
21.	Техника защиты. Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1
22.	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы)	1
23.	Теоретическая подготовка. История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол	1
24.	ОФП. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1
25.	Тактика нападения. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1
26.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1
27.	Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	1
28.	Техника защиты. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	1
29.	Тактика нападения. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1
30.	ОФП. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
31.	Техника защиты. Стойки, перемещения волейболиста. . Прием мяча сверху после отскока от стены.	1
32.	Тактика нападения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1
33.	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1
34.	ОФП. ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1
35.	Теоретическая подготовка. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	1
36.	ОФП. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1
37.	Контрольные испытания. Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
38.	ОФП. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1

39.	Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
40.	Техника защиты. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений.	1
41.	Техника нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1
42.	ОФП. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
43.	Техника нападения. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар.	1
44.	Техника защиты. Прыжковая и силовая работа на развитие точные приемы и передач.	1
45.	Техника защиты. ОФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
46.	ОФП. Техника защиты. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	1
47.	Интегральная. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях	1
48.	Теоретическая подготовка. Бег с изменением направления из различных и.п.	1
49.	ОФП. Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	1
50.	Теоретическая подготовка. Тестовое задание по правилам волейбола.	1
51.	Техника защиты. Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
52.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста.	1
53.	ОФП. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх.	1
54.	ОФП. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	1
55.	Техника нападения. ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1
56.	ОФП. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1
57.	Техника нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача.	1
58.	Техника нападения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1
59.	ОФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	1
60.	ОФП. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	1
61.	ОФП. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1

62.	Техника защиты. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
63.	ОФП. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1
64.	Техническая подготовка. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	1
65.	ОФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
66.	Тактика защиты. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
67.	Техника нападения. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1
68.	Техника защиты. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
69.	Теоретическая подготовка. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	1
70.	Техника нападения. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча.	1

5. Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2016 г.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2020 г.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 2019 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2020 г.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2019 г.
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 2016 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 2018 г.
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М. 2017 г.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 2019 г.