

Управление образования администрации Нижнеломовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол №14 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 182 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
*5-7 классы*

Разработал

Сурков Геннадий Васильевич  
учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» 5-7 классы разработана для реализации содержания ООП ООО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на изучение курса «Волейбол» отводится 68 часов, 2 часа в неделю.

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами** программы являются:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

### **Формы проведения занятий включают:**

подвижные игры, игры с элементами волейбола, соревнование, эстафеты, игровые упражнения.

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Планируемые результаты**

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес учащихся к спорту, в частности, к волейболу.

### **Содержание программы (68ч.)**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

#### ***Теоретическая подготовка***

История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

#### ***Техническая подготовка***

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами.

Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя прямая и боковая подачи.

Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Приём мяча сверху двумя и одной рукой. Приём мяча снизу двумя и одной рукой.

Выполнение приема мяча из различных и.п. Прием мяча с подачи. Приём мяча отражённого сеткой.

Нападающий удар. Блокирование (одиночное и вдвоём)

Страховка.

#### ***Тактическая подготовка***

Тактика нападения.

Индивидуальные и групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

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.

#### ***Специальная подготовка***

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

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

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### ***Общезначительная подготовка***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скакалку. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

### ***Судейская практика***

Судейская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача судейской практики - научить подавать команды и жесты судей, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия, указывать на ошибки допущенные партнёрами в игре. Знать правила игры в волейбол.

### ***Соревнования***

Участие в товарищеских встречах, в соревнованиях различного уровня.

### ***Сдача контрольных нормативов***

## **Тематическое планирование**

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе		Электронные образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде	1	1	-	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru/volejbol/volejbol">http://www.fizkulturana5.ru/volejbol/volejbol</a>

	деятельности. Инструктаж по технике безопасности.				
2.	Техническая подготовка	16	4	12	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
3.	Тактическая подготовка	4	4	-	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
5.	Психологическая подготовка	4	-	4	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
6.	Общая физическая подготовка	10	2	8	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
7.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
8	Соревнования	4	-	4	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	<a href="http://www.ovolley.ru">http://www.ovolley.ru</a> <a href="http://www.fizkulturana5.ru">http://www.fizkulturana5.ru</a> »volejbol/volejbol
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	