

Согласовано
Зам. Директора по УВР
Греб А. Н. Греб

Утверждаю
Директор МБОУ Ровненской СШ им.
Г.П. Ерофеева
Е.Г. Глоба
Приказ № 0103.08 от 30.08.2024



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ровненская средняя школа им. Г.П. Ерофеева

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол»
Направление: Спортивно-оздоровительное
11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составил: Шаферов
Семен Константинович

С. Ровное 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.: Просвещение, 2011г.

Цели и задачи рабочей программы: Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными задачами программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья содействие гармоническому физическому здоровью занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7-11 классов. Срок реализации – 1 года, Программа «Волейбол» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 4-х часов в неделю во внеурочное время, количество часов 148: Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме ,тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил

Контрольные занятия

Проведение промежуточной аттестации у обучающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий: верхняя передача над собой; приём снизу над собой; нижняя прямая подача) с целью получения данных об уровне технико-тактической подготовленности обучающихся. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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;
- 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).

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;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. **Применение:** при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча. Снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя прямая подача:

Верхняя подача позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Техника выполнения:

Игрок стоит лицом к сетке, ноги врозь, левая впереди. Мяч на левой руке на уровне груди. Мяч подбрасывается над собой, немного вперёд на 0.5-0.8 м. одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх-назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу, бьющая рука выпрямляется (кисть напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Верхняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Верхняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Нападающий удар

Нападающий удар это целенаправленные действия игрока, при помощи которых мяч ударом различной силы перебивается через сетку под определённым углом в определённом направлении. Нападающий удар является наиболее эффективным средством для выигрыша очка.

Техника выполнения:

Нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги. Прыжок и отталкивание выполняется из одной точки.

Подводящие упражнения:

- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

Дата	№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов
1/09	1	Основы знаний Техника нападения	Места занятий, инвентарь. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху. Подвижные игры	2ч
3/09	2	Техника нападения	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху. Подвижные игры	2ч
8/09	3		Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху. Подвижные игры	2ч
10/09	4		Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху. Подвижные игры	2ч
15/09	5		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
17/09	6		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
19/09	7		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
24/09	8		Подвижные игры. Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация и др.)	2ч
29/09	9		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
1/10	10		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
6/10	11		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
8/10	12		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
13/10	13		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
15/10	14		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол	2ч
20/10	15		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
24/10	16		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
29/10	17		Подвижные игры. Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация и др.)	2ч
13/11	18	Основы знаний	Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра в волейбол.	2ч
3/11	19	Техника нападения	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
5/11	20		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
10/11	21		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
14/11	22	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч
17/11	23		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
19/11	24		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2ч
24/11	25		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2ч
26/11	26	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч

14/03	52		Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация и др.) Двусторонняя игра в волейбол.	2ч
16/03	53		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
18/03	54		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
23/03	55	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч
25/03	56		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
30/03	57		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
1/04	58		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
8/04	59	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч
8/04	60		Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация и др.) Двусторонняя игра в волейбол.	2ч
13/04	61	Основы знаний	Основы истории развития волейбола в России; Двусторонняя игра в волейбол.	2ч
15/04	62	Техника нападения	Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
20/04	63	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч
27/04	64		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
28/04	65		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
29/04	66		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
4/05	67	Техника и тактика игры	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра в волейбол	2ч
6/05	68		Развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация и др.) Двусторонняя игра в волейбол.	2ч
11/05	69		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
13/05	70		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
18/05	71		Передача мяча сверху. Прием снизу. Верхняя подача. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	2ч
20/05	72	Промежуточная аттестация.	Передача сверху над собой (кол-во передач) Прием снизу над собой (кол-во передач) Верхняя прямая подача (кол-во из 10 подач)	2ч
25/05	73		Двусторонняя игра в волейбол	2ч
27/05	74		Двусторонняя игра в волейбол	2ч
			Всего часов	148