

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ЯБЛОНОВЫЙ ОВРАГ
Муниципального района Волжский Самарской области
443522, Самарская область, Волжский район, с. Яблоновый Овраг, ул. Н. Наумова, д. 86**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании МО
Протокол №1
от 31 августа 2022г.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам.директора по ВР
Клементьева А.В.
31.08.2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
О.А. Беляева_____

Приказ № 30-од
от 31 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

5-9 класс

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание программы.

5 - 9 класс

В программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями - физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Тематическое планирование 5-9 класс

Название раздела	№ Занятия	Содержание занятия	Количество часов на изучение
1	2	3	4
Обучение технике подачи мяча (16 часов)	1 2	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. ТБ на занятиях волейболом.	2
	3 4	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	2
	5 6	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	2
	7 8	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	2
	9 10	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	2

	11 12	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	2
	13 14	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	2
	15 16	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	2
Техника нападения (6ч)	17 18	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	2
	19 20	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	2
	21 22	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	2
Техника защиты (10ч)	23 24	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	2
	25 26	Падение на спину, бедро - спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь.	2
	27 28	Учебная игра. Акробатические упражнения.	2
	29 30	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	2

	31 32	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	2
Тактика защиты (8ч)	33 34	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	2
	35 36	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	2
	37 38	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	2
	39 40	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	2
Тактика нападения (22ч)	41 42	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2
	43 44	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	2
	45 46	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	2
	47 48	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	2
	49 50	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	2
	51 52	Упражнения для воспитания быстроты четких действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар,	2
	53 54	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	2

	55 56	Упражнения для развития прыгучести. падающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	2
	57 58	Упр. для развития гибкости. Технические действия нападающего игрока (блок - аут). Упр. для развития силы	2
	59 60	. Переход от действий защиты к действиям в ке (и наоборот). Учебная игра.	2
	61 62	Передача мяча одной рукой в прыжке. ебная игра.	2
Игра по правилам с заданием (6ч.)	63 64	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития ывной силы. Учебная игра.	2
	65 66	Учебная игра с заданием.	2
	67 68	Учебная игра с заданием.	2