

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Приискская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
Григорьева О.В.

« 31 » *августа* 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
Черповодский А.Л.

« 31 » *августа* 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Хотькина Сергея Петровича

учителя физической культуры

по внеурочной деятельности

«Волейбол»

8-9-10-11 класс-комплект

(общеобразовательный)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в форме отличной от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания «Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов «В. И. Лях, Л. А. Зданевич, «Просвещение». М. 2008, рабочей программы В. И. Лях 5 – 11 классы. М., «Просвещение», 2012. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболистов и тактико-техническим действиям. Программа «Волейбол» рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. 33-34 учебных недели, как 3-й час к урокам физической культуры в 8-9-10-11 классе-комплекте.

Цель программы состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Программа реализуется при использовании учебно – методического комплекта:

1. «Волейбол: теория, практика», В.М. Колос. Методическое пособие. Минск, 2010
2. «Физическое воспитание учащихся 8-10 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,Ю.А. Копылов.-М.:Просвещение,2011,
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,
4. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013
5. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение 2011г.
6. Рабочие программы. В.И.Лях, «Физическая культура» 5-9 классы, Москва.»Просвещение», 2012

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К моменту завершения программы учащиеся должны:

Знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
- правила игры в волейбол;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники в волейболе;
- типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять основные технические приемы и тактические действия волейболиста;
- контролировать своё самочувствие на занятиях волейболом;
- проводить судейство игры, и демонстрировать жесты;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость учащихся;
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, Метапредметные, предметные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные, предметные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении).

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. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху 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 вперед; 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 вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.

2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).

3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперед; боком приставными шагами.

8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

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.

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. 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.

Индивидуальные тактические действия.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 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 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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Игровые занятия.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа
		всего
1.	Развитие волейбола в России	В процессе занятий
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	10
4.	Основы техники и тактики игры	30
5.	Контрольные игры и соревнования	2
6.	Тестирование	2
Итого:		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9-11 КЛАСС-КОМПЛЕКТ

№ п/п	Содержание занятия (тема)	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
		33-34		
1.	Т.Б на уроках спортивными играми. Стойка волейболиста. Перемещение игроков. ОФП. Передача у стены сверху двумя руками. Пионербол.	1	I 1.09.	
2.	Перемещения в стойке. Упражнения на развитие скорости и координации. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Упражнения с мячами в парах. Пионербол.	1	8.09.	
3.	Сочетание способов перемещений. Упражнения скоростно-силового характера. Передача мяча двумя руками сверху у стены, над собой, в парах. Отбивание мяча двумя руками снизу после подбрасывания. Пионербол.	1	15.09.	
4.	Перемещения в стойке. Упражнения силового характера. Верхняя передача над собой, в парах, через сетку. Нижняя передача в стену. Пионербол с элементами волейбола.	1	22.09.	
5.	Сочетание способов перемещений. Верхняя и нижняя передачи в парах после подбрасывания. Эстафеты с мячом. Пионербол с элементами волейбола.	1	29.09.	
6.	Упражнения на развитие общей выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. Приём мяча после набрасывания. Упражнения с мячами через сетку в парах. Пионербол с элементами волейбола.	1	6.10.	
7.	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения в парах с мячами. Верхняя и нижняя передачи у стены, в парах, над собой. Нижняя подача мяча с 4-6м и отбиванием. Пионербол с элементами волейбола. Пионербол с элементами волейбола.	1	13.10.	
8.	Перемещения в стойке. Передачи двумя руками сверху и снизу над собой и в парах. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1	20.10.	
9.	Упражнения на развитие координации. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой и в парах, через сетку. подача и приём мяча. Мини-волейбол.	1	27.10.	
10.	Верхняя и нижняя передачи. Сочетание приемов над собой и партнёру. Упражнения на развитие общей выносливости. Нижняя прямая подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	1	II 10.11.	
11.	Упражнения скоростно-силовой выносливости. Передачи двумя руками сверху и снизу в парах. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1	17.11.	
12.	Эстафеты и упражнения на развитие скорости и координации. Передачи в парах и через сетку. подача и приём мяча с подачи над собой. Мини-волейбол.	1	24.11.	
13.	Сочетание техники перемещений и приёмов. Передачи в парах двумя руками сверху и снизу. Приём мяча сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Мини-волейбол.	1	1.12.	
14.	Сочетание верхней и нижней передач в парах и у стены. Передачи мяча в зону №3 и через сетку двумя руками. подача и приём мяча снизу. Мини-волейбол.	1	8.12.	

15.	Встречные эстафеты: прыжковые упражнения, передачи с перемещением. Индивидуальные действия над собой и у сетки. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	15.12.	
16.	Техника верхней и нижней передачи в парах и над собой. Нижняя прямая подача и прием мяча. Двусторонняя игра в волейбол.	1	22.12.	
17.	ОФП. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Индивидуальные действия у сетки. Подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	29.12.	
18.	Сочетание верхней и нижней передачи в парах и у сетки. Подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	III 12.01.	
19.	Передачи сверху и снизу двумя руками в парах, тройках и четвёрках с перемещением. Нижняя прямая подача и приём мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1	19.01.	
20.	Закрепление техники передач в движении. Индивидуальные действия в нападении у сетки. Подача и приём мяча. Двусторонняя игра.	1	26.01.	
21.	Передачи мяча с дальнего расстояния от сетки. Подача и приём мяча. Передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 2, 4, 6, и через сетку (на три удара). Двусторонняя игра.	1	2.02.	
22.	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	1	9.02.	
23.	Передачи двумя руками сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении (на три удара). Нижняя подача и приём мяча. Двусторонняя игра	1	16.02.	
24.	Верхняя и нижняя передачи в парах и через сетку. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите (приём с подачи, пасс в зону №3, передача мяча через сетку). Двусторонняя игра.	1	1.03.	
25.	Упражнения на закрепление технических приёмов (передачи в движении), и тактических действий (сочетание перемещения и передач мяча). Двусторонняя игра.	1	15.03.	
26.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах и через сетку. Передачи мяча у сетки на 3 приёма. Нижняя прямая подача и приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.	1	22.03.	
27.	Верхняя и нижняя передачи в парах, у сетки. Нападающий удар (приём мяча, пасс, удар одной рукой через сетку). Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	1	IV 5.04.	
28.	Сочетание верхней и нижней передач, нападающий удар, нижняя подача. Учебная игра с отработкой тактических приёмов.	1	12.04	
29.	Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар. Нижняя подача и приём мяча. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра	1	19.04.	
30.	ОФП. Закрепление техники передач в парах и у сетки. Индивидуальные действия в нападении, в защите. Подача. Учебная игра.	1	26.04.	

31.	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения и задания на сочетание техники перемещений. Подача и приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра	1	17.05.	
32.	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача и приём мяча. Учебная игра.	1	24.05.	
33.	Закрепление техники перемещений, передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1	24.05.	
34.	Учебное соревнование между классами.	1	31.05.	