

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 19»
муниципального образования Кандалакшский район

«СОГЛАСОВАНО»
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г

«Утверждаю»
Директор МАОУ ООШ № 19 г. Кандалакша

Н.А. Лашина
Приказ № 49 от «29» августа 2023 год

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
6 класс**

г. Кандалакша
2023 год

1. Результаты реализации программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты освоения программы:

- 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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- 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;
- 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).

Предметные результаты освоения программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Теоретическая подготовка. 4 часа

Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола, выдающиеся достижения российских спортсменов. Становление волейбола как вида спорта. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Общие основы волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Методика организации и проведения самостоятельных занятий. Индивидуальные физические нагрузки в соответствии с физическим развитием и физической подготовленностью, физиологическими и психофизиологическими функциями. Методы и критерии самоконтроля за настроением и самочувствием в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Влияние выполнения того или иного задания на развитие двигательных способностей.

Правила безопасности, предупреждающие травматизм во время игры в волейбол. Гигиена одежды и обуви. Правила оказания первой медицинской помощи (до врача). Правила игры и методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Техническая подготовка. 10 часов

Техника нападения. 5 часов.

Устойчивая, основная, статическая стартовая стойка динамическая, стартовая стойка, техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника подачи мяча. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче, подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.

Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу - подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; Специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки, подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; специальные упражнения на подкидном мостике; специальные упражнения в парах через сетку.

Техника защиты. 5 часов.

Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения).

Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.

Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).

Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Контрольные испытания по технической подготовке.

Тактическая подготовка. 10 часов.

Тактика нападения. 5 часов.

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений. Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебные игры.

Тактика защиты. 5 часов.

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебные тактические игры.

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго

судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Физическая подготовка. 10 часов

Общая физическая подготовка. 5 часов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. 5 часов.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу учителя, игры и эстафеты с препятствиями.

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка:	4
	Развитие физической культуры и спорта в России, история развития волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	1
	Общие основы волейбола. Анатомо-физиологические особенности развития собственного организма и влияние различных упражнений на его развитие.	1
	Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Индивидуальные физические нагрузки.	1

	Правила безопасности, оказание первой медицинской помощи гигиена. Правила игры и методика судейства соревнований.	1
2.	Техническая подготовка	10
	Техника нападения.	5
	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места)	1
	Техника подачи мяча. Подводящие и специальные упражнения для обучения различных видов подач.	1
	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче, подача на точность, передача мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), передача мяча двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.	1
	Подводящие, специальные и имитационные упражнения с набивными и волейбольными мячами.	1
	Специальные упражнения в группах и в парах. упражнения с теннисным мячом и резиновыми амортизаторами.	1
	Техника защиты	5
	Перемещение игрока. Имитационные упражнения с волейбольными мячами по технике приема подачи.	1
	Специальные упражнения в парах и тройках без сетки и через сетку.	1
	Прием мяча с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, перемещение блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования.	1
	Имитационные упражнения по технике блокирования, упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	1
	Контрольные испытания по технической подготовке.	1
3.	Тактическая подготовка	10
	Тактика нападения.	5
	Групповые взаимодействия. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	1
	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.	1
	Нападающий удар задней линии. СФП.	1
	Упражнения для развития гибкости, силы, быстроты перемещений, прыгучести. переключения внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот.	1
	Нападающий удар толчком одной ноги. Учебные игры.	1
	Тактика защиты.	5
	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Техника передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1
	Упражнения на расслабления и растяжения. Боковой нападающий удар.	1
	Тактика подачи. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.	1
	Учебные тактические игры.	1
	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей,	1

	судей на линии.	
4.	Физическая подготовка	10
	Общая физическая подготовка	5
	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнёром, с предметами, на снарядах.	1
	Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Упражнения для развития скорости	1
	Прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	1
	Гимнастические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	1
	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.	1
	Специальная физическая подготовка.	5
	Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Смена игровых действий и перемещений.	1
	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	1
	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонне по одному. Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360.	1
	Подвижные игры.	1
	Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	1
Итого		34 часа