

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

УТВЕРЖДЕНА  
Решением педагогического совета  
МАОУ гимназии № 44 протокол № 1  
от 29.08.2023г  
Директор МАОУ гимназии № 44  
\_\_\_\_\_ Н.В. Земскова

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

По Волейболу  
(предмет, курс, модуль)

Класс 6 Учитель Трофименко М.Ю.

Количество часов: всего 68 часа, в неделю 2 часа .

**Планирование составлено на основе**

Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий  
«Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва  
«Просвещение» 2014г.

**Краснодар 2023**

## **2. Содержание учебного предмета.**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и переключение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей по средствам игр других видов спорта (баскетбол, гандбол, футбол). Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Главной целью планирования является создание предпосылок для обучения волейболу.

### **2. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **3. Тематическое планирование**

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:	Форма проведения	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	2ч	фронтальная, групповая, поточная	Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.	<a href="https://sporditeoria.blogspot.com/">https://sporditeoria.blogspot.com/</a> <a href="https://infourok.ru/metodika">https://infourok.ru/metodika</a>
2	Правила игры и методика судейства	2 ч	фронтальная, групповая, поточная	Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.	
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч			
4	Физическая подготовка	2 ч			
5	Методика тренировки волейболистов	2 ч			
<b>Изучение техники игры в волейбол</b>					
<b>Техника нападения:</b>					
6	Перемещения	2 ч	фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная	определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)	
7	Стойки	2 ч			
8	Подачи	12 ч			
9	Передачи	6 ч			
10	Нападающие удары	4 ч			
<b>Техника защиты:</b>					
11	Перемещения	4ч	фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная	учиться совместно с учителем и другими воспитанниками <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности команды на занятии.	
12	Прием мяча	2 ч			
13	Блокирование	2 ч			
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>					
<b>Тактика нападения:</b>					
14	Индивидуальные действия	2ч	фронтальная, групповая	перерабатывать полученную	
15	Групповые действия	2 ч			

<b>16</b>	Командные действия	2 ч	поточная	информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей команды
<b>Тактику защиты:</b>				
<b>17</b>	Индивидуальные действия	6 ч	индивидуальная	сформированность основ российской, гражданской идентичности;
<b>18</b>	Групповые действия	6 ч	фронтальная,	
<b>19</b>	Командные действия	2ч	групповая	
<b>20</b>	Игра по правилам с заданием	2 ч	поточная	
	Итого:	68 ч.		

Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

Согласовано  
Заместитель директора МАОУ  
гимназии № 44  
\_\_\_\_\_ Л. И. Сызранова

**Календарно-тематическое планирование**

По \_\_\_\_\_ Волейбол \_\_\_\_\_  
(предмет, курс, модуль)

Класс   6   Учитель   Трофименко М.Ю.  

Количество часов: всего   68   часов, в неделю   2   часов .

**Планирование составлено на основе**

  Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий    
  «Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва    
  «Просвещение» 2014г.  

**Краснодар 2023**

№ занятия	Колич. часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	2	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	5.09	
№2-3	2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	12.09	
№4-5	2	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.  Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка	19.09	
№6-7	2	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	26.09	
№8-9	2	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных,	03.10	



			подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
<b>№10-11</b>	<b>2</b>	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	10.10	
<b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b>					
<b>№12</b>	<b>1</b>	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	17.10	
<b>№13-14</b>	<b>2</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	24.10	
<b>№15-16</b>	<b>2</b>	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	7.11	
<b>Обучение техники подачи мяча:</b>					
<b>№17-18</b>	<b>2</b>	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	14.11	
<b>№19-20</b>	<b>2</b>	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	21.11	
<b>№21-22</b>	<b>2</b>	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:	28.11	
<b>№23-24</b>	<b>2</b>	Обучение технике	подводящие упражнения для обучения	5.12	

		верхней прямой подачи	верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:		
№25-26	2	Обучение техники верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	12.12	
№27-28	2	Обучение техники верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	19.12	
№29-30	2	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;	26.12	
№31-32	2	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	9.01	
№33-34	2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;	16.01	
№35-36	2	Обучение технике передач снизу	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	23.01	
№37-40	4	Обучение технике нападающих ударов	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.	30.01 6.02	
<b>Техника защиты:</b>					
№41-44	4	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;	13.02 20.02	
№45-47	2	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь	27.02	

№48-49	2	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению 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)	5.03	
--------	---	--	---	------	--

### Изучение тактики игры в волейбол

#### Тактика нападения:

№50-52	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	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 (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	12.03	
№53-54	2	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	19.03	

#### Тактика защиты:

№55-56	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	2.04	
№57-58	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	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.	9.04	

<b>№59-60</b>	<b>2</b>	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.	16.04	
<b>№61</b>	<b>1</b>	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	23.04	
<b>№62</b>	<b>1</b>	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	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.	23.04	
<b>№63</b>	<b>1</b>	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	7.05	
<b>№64</b>	<b>1</b>	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	7.05	
<b>№65</b>	<b>1</b>	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	14.05	
<b>№66</b>	<b>1</b>	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.	14.05	
<b>№67</b>	<b>1</b>	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	21.05	
<b>№68</b>	<b>1</b>	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	21.05	

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.