

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Средняя школа № 61»*

РАССМОТРЕНО

на заседании НМС

от 31.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

С.Л.Шибанова

УТВЕРЖДЕНО

*Директор МБОУ «СШ*

*№61» Иванова И.Г.*

*Приказ №175 от 01.09.2023*

*Рабочая программа*

*по внеурочной деятельности «Волейбол»*

*в 6 классах*

*спортивно-оздоровительное направление*

*на 2023/2024 учебный год;*

*часов в неделю — 1, всего за год - 34;*

*Учитель физической культуры: Фоменко А.Н.*

*г. Ульяновск 2023*

Целью занятий внеурочной деятельностью по программе «Волейбол» является: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых волейболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направления «Волейбол» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного занятия в неделю 1 час: 6 класс – 34 часа в год.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- \* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- \* конструктивное разрешение конфликтов;
- \* осуществление взаимного контроля;
- \* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- \* принимать и сохранять учебную задачу;
- \* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- \* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- \* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- \* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- \* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- \* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- \* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- \* устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- \* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация;
- \* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- \* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- \* формулировать собственное мнение и позицию;
- \* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- \* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- \* учиться выполнять различные роли в группе.

### **Личностные:**

- \* готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- \* сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- \* сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- \* ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- \* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- \* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- \* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- \* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1. Физическая культура и спорт в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения;
- подачи;
- передачи;
- нападающие удары;
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- передачи;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

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.

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. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка:

- упражнения с набивными и теннисными мячами;
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания:

- контрольные испытания по общей физической подготовке;
- контрольные испытания по технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Формы организация и виды деятельности**

Занятие по внеурочной деятельности состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
  - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
  - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
  - в полуприседе; приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд.

**В основной части** занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме.

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

**Таблица 1**

### Тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел	Количество часов
1.	Основы знаний.	2
2.	Техническая подготовка	5
3.	Тактическая подготовка	6
4.	Общая физическая подготовка	2
5.	Специальная физическая подготовка	4
6.	Контрольные испытания	2
7.	Судейская практика	4
8.	Соревнования	9
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

Таблица 2

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Инструктаж по Т.Б. на занятиях по волейболу. Техника перемещений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста.	1
2			Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.	1
3			Прием мяча двумя снизу. Передача снизу двумя руками. Развитие прыгучести.	1
4			Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в пионербол.	1
5			Прием мяча двумя руками снизу. Развитие силы.	1
6			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в пионербол.	1
7			Передачи мяча сверху двумя руками. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу двумя руками после броска. Учебная игра в пионербол. Развитие прыгучести.	1
8			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в пионербол.	1
9			Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в пионербол.	1
10			Нижняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в пионербол. Развитие выносливости.	1
11			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Развитие прыгучести.	1
12			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в пионербол.	1
13			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
14			Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 2. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Командные тактические действия в защите.	1
15			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 2. Групповые тактические действия в нападении. Развитие силы.	1

16			Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в пионербол с тактической направленностью. Развитие прыгучести.	1
17			Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 2. Учебно-тренировочная игра в пионербол. Групповые тактические действия в защите.	1
18			Верхняя прямая подача. Вторая передача из зоны 2 в зоны 3, 4. Командные тактические действия в защите.	1
19			Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1
20			Нижняя и верхняя подачи. Развитие выносливости.	1
21			Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в защите. Развитие прыгучести.	1
22			Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в пионербол. Тактика защита. Развитие силы.	1
23			Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
24			Индивидуальные тактические действия в нападении. Техника блокирования. Развитие выносливости.	1
25			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
26			Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
27			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в пионербол с заданиями.	1
28			Учебно-тренировочная игра в пионербол с тактической направленностью.	1
29			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в пионербол с заданиями.	1
30			Учебно-тренировочная игра в пионербол с заданиями.	1
31			Командные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача.	1
32			Командные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1
33			Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам с заданиями. Развитие скоростных способностей.	1
34			Первенство школы по волейболу среди 6 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	1

## Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по волейболу	Д	Внеурочная деятельность «Волейбол», автор составитель Колодницкий Г.А. М.: Просвещение 2015г.
2	Подвижные и спортивные игры		
2.1	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	2
2.2	Табло перекидное	Д	1
2.3	Мячи волейбольные	Г	15
2.4	Мяч набивной (1кг)	г	10
2.5	Скамейка гимнастическая	г	4
2.6	Компрессор для накачивания мячей	Д	1
2.7	Скакалка гимнастическая	к	15

3Дополнительный инвентарь			
3.1	Спортивный зал игровой	К	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2	Тренажёрный зал	К	1