

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Коношская средняя школа имени Н.П.Лавёрова"**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности
«Волейбол»**

5-9 класс

Срок реализации программы: 1 год

**Составитель:
Парменова Ирина Сергеевна**

**п. Коноша
2023 год**

1. Планируемые результаты

Знать

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, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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

Уметь

- 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;

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

2.Содержание курса

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

Курс по спортивно-оздоровительной секции «Волейбол» предусматривает следующие формы обучения;

- беседа,
- тренировка;
- соревнования школьные, районные:
- контрольные испытания
- сдача нормативов

Для реализации программы применены следующие виды деятельности

- изучение теории по литературе, просмотр видео материалов
- практические занятия подводящие упражнения,
- практические занятия специальные упражнения.

3.Тематическое планирование

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество Часов
1 год обучения		
1	Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Тестирование.	1
2	Комплекс ОРУ№ 1(с мячами). Правила игры. Приём мяча сверху и низу. Прыжки со скакалкой. Основы знаний	4

	о физкультуре и спорте.	
3	Комплекс ОРУ № 2.(С мячами) Приёмы: верхний, нижний. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игра волейбол	3
4	Комплекс ОРУ № 3. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Опрос по правилам игры. Игра волейбол	3
5	Комплекс ОРУ № 4. Правила формирования команд. Виды подач. Игра волейбол.	3
6	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ № 5 Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра волейбол	3
7	Турнир по волейболу	3
8	Комплекс ОРУ № 5. Тактика свободного нападения. Игра волейбол	3
9	Комплекс ОРУ № 6 . Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	3
10	Комплекс ОРУ № 7. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Тестирование.	3
11	Комплекс № 8(с набивными мячами) Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	3
12	Комплекс ОРУ № 9 (с утяжелителями). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	3
13	Комплекс ОРУ № 10(со скакалками), эстафеты с мячом. Волейбол	3
14	Комплекс ОРУ № 10. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. Волейбол.	3
15	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	3
16	Турнир по волейболу.	5

17	Комплекс ОРУ № 9 (с утяжелителями). Техника блокировки нападающего удара .	3
18	Комплекс ОРУ № 3. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	3
19	Комплекс ОРУ № 10 (со скакалками). Блокирование атакующих ударов. Одиночное блокирование.	3
20	Комплекс ОРУ № 6 . Блокирование атакующих ударов. Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	3
21	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ № 5 Позиционное нападение с изменением позиций игроков (3:2). Игра волейбол	3
22	Комплекс ОРУ № 10 (со скакалками). Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	3
23	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ № 5 Позиционное нападение с изменением позиций игроков (3:1). Игра волейбол	3
24	Комплекс ОРУ № 3. Групповые тактические действия в нападении и защите.	3
25	Комплекс ОРУ № 3. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	3
26	Комплекс ОРУ № 9 (с утяжелителями). Командные тактические действия в нападении и защите.	3
27	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ № 5 Позиционное нападение с изменением позиций игроков (3:4). Игра волейбол	3
28	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ № 5 Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра волейбол	3
29	Комплекс № 8 (с набивными мячами) Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	3

30	Комплекс ОРУ № 9 (с утяжелителями). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	3
31	Комплекс ОРУ № 5. Тактика свободного нападения. Игра волейбол	3
32	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	3
33-34	Турнир по волейболу.	5
	Всего	102