**ЧОУ РО «НЕРПЦ(МП)» «Православная гимназия во имя святых Кирилла и Мефодия г. Нижнего Новгорода»**

Приложение к ООП ООО № 1.34

Приказ № 1-10/106

От 28.08.2023 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«ВОЛЕЙБОЛ» 5-9 КЛАСС**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Направление внеурочной деятельности | Спортивно-оздоровительное |
| Уровень общего образования | Основное общее образование |
| Классы | 5-9 класс |
| Количество часов в неделю | 1час |
| Всего часов в год | 34 часа |
| Всего часов | 169 часов |

# Содержание деятельности, формы организации, виды деятельности

1. **Основы знаний**

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к

гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы иих активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

# Общая физическая подготовка

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты иполуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различныхположениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. "Мост" с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах*. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: "Салки", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: "Удочка", "Гонка мячей", "Метко - в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Мяч среднему", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета" и

т.д.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные

способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробегза одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом- отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стоике, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры.* "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй, унеси", различные варианты игры в "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения с отягощением* (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание

- 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски

набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные "волейбольные" передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной

* на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет настраховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у

стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, "крюком". То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

*Упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих*

*ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей

сверху вниз

* стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в ярыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на. амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головыдвумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз

* вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал "бросок" набивного мяча двумя руками по ходу или спереводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания),после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться

над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

# Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку,в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

# Тактическая подготовка

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор

способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижнейподачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, "углом вперед". Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

# Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация ипроведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.Соревнования по волейболу.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные универсальные учебные действия

*У обучающегося будет формироваться:*

* осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
* коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
* ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

# Метапредметные результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами;
* осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
* корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи. **Познавательные универсальные учебные действия** *Обучающийся научится:*
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

# Коммуникативные универсальные учебные действия

*Обучающийся научится:*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

# Предметные результаты:

* + знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
	+ знать о физических качествах и правилах их тестирования;
	+ выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
	+ владеть тактико-техническими приемами волейбола;
	+ знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
	+ владеть основами судейства игры в волейбол.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левымбоком. | 1 |
| 2 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,прыжки вверх). | 1 |
| 3 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | положении). |  |
| 4 | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и черезсетку). | 1 |
| 5 | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлениипередачи. | 1 |
| 6 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |
| 7 | Передача мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 8 | Нижняя прямая. | 1 |
| 9 | Верхняя прямая. | 1 |
| 10 | Подачи в прыжке. | 1 |
| 11 | Техника и обучение техническим приемам игры. | 1 |
| 12 | Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. | 1 |
| 13 | Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.Приставными шагами. | 1 |
| 14 | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорномположении) на месте. | 1 |
| 15 | Передачи мяча после подбрасывания. | 1 |
| 16 | Передачи мяча в парах после набрасывания партнером. | 1 |
| 17 | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе». | 1 |
| 18 | Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров». | 1 |
| 19 | Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах. | 1 |
| 20 | Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. | 1 |
| 21 | Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 22 | Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 23 | Обучение приему мяча после отскока от пола. | 1 |
| 24 | Обучение приему мяча после набрасывания через сетку. | 1 |
| 25 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 |
| 26 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 28 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Развитие выносливости. | 1 |
| 30 | Развитие гибкости. | 1 |
| 31 | Прием мяча снизу над собой. | 1 |
| 32 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 33 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 34 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 1 |
| **6 класс** |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество****часов** |
| 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки иперемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра«Гонкамячей по кругу». | 1 |
| 3 | Эстафеты с приемом мяча снизу. | 1 |
| 4 | Передача мячаодной рукой от плеча в движении. Игра «Овладеймячом». | 1 |
| 5 | Ловляи передача мяча в тройках и квадратах. | 1 |
| 6 | Техническая подготовкаволейболиста. | 1 |
| 7 | Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 | Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой сизменением направления | 1 |
| 9 | Двухсторонняя игра | 1 |
| 10 | Игра «Мяч капитану». | 1 |
| 11 | Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты. | 1 |
| 12 | Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам. | 1 |
| 13 | Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе. | 1 |
| 14 | Тактические действия. Игры в «Волейбол». | 1 |
| 15 | Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол». | 1 |
| 16 | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | 1 |
| 17 | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением,остановками, изменением направления. | 1 |
| 18 | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | 1 |
| 19 | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | 1 |
| 20 | Техника верхней прямой подачи. | 1 |
| 21 | Передача мяча в движении в парах. | 1 |
| 22 | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 |
| 23 | Верхняя прямая подача в парах. | 1 |
| 24 | Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. | 1 |
| 25 | Контроль техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 26 | Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 27 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| 28 | Правила и организация игры в волейбол. | 1 |
| 29 | Передача мяча. Игра в волейбол. | 1 |
| 30 | Игра в волейбол с самостоятельным судейством. | 1 |
| 31 | Передачи и приемы мяча после передвижения. | 1 |
| 32 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 33 | Подача мяча на точность по зонам. | 1 |
| 34 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| **7 класс** |
| **№п/п** |  | **Количество****часов** |
| 1 | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | 1 |
| 2 | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением,остановками, изменением направления. | 1 |
| 3 | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | 1 |
| 4 | Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку. | 1 |
| 5 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 6 | Передача мяча в движении в парах. | 1 |
| 7 | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 |
| 8 | Нижняя прямая подача в парах. | 1 |
| 9 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенныхэлементов. | 1 |
| 10 | Контроль техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 11 | Контроль техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 12 | Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 13 | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 15 | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16 | Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельнымсудейством. | 1 |
| 17 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 1 |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 19 | Прием мяча снизу над собой. | 1 |
| 20 | Нижняя прямая подача. Контроль. | 1 |
| 21 | Коррекция навыков и умений по спортивным играм. | 1 |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещениявперед. | 1 |
| 23 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 |
| 24 | Совершенствования психомоторных способностей. | 1 |
| 25 | Упражнения на быстроту и точность реакций. | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. | 1 |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| 29 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 30 | Тактика свободного нападения. | 1 |
| 31 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 32 | Подвижные игры и игровые задания. | 1 |
| 33 | Передача двумя руками сверху в прыжке. | 1 |
| 34 | Передача сверху за голову в опорном положении. | 1 |
| **8 класс** |
| **№****п/п** | **8 класс Тема** | **Количество****часов** |
| 1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов истоек. | 1 |
| 2 | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.Блокирование броска. Игра «Мяч капитану». | 1 |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрымпрорывом. | 1 |
| 4 | Действие нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 5 | Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.Эстафеты. | 1 |
| 6 | Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках наместе. | 1 |
| 7 | Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координациюдвижений. | 1 |
| 8 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 9 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 10 | Прием мяча после подачи. Игра в три касания. | 1 |
| 11 | Правила волейбола. Игра с заданиями. | 1 |
| 12 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенныхэлементов. | 1 |
| 13 | Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест –челночный бег. | 1 |
| 14 | Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча | 1 |
| 15 | Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мячапосле подачи. | 1 |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, вовстречных колоннах. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу. | 1 |
| 18 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |
| 19 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 20 | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 1 |
| 21 | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 22 | Совершенствование выносливости. | 1 |
| 23 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 |
| 25 | Обучение технике прямого нападающего удара. | 1 |
| 26 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 27 | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 28 | Обучение тактике игры. | 1 |
| 29 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий | 1 |
| 30 | Игра в нападении в зоне 3. | 1 |
| 31 | Игра в защите. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники игры в защите. | 1 |
| 33 | Совершенствование тактики игры в защите. | 1 |
| 34 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых,силовых способностей и выносливости. | 1 |
|  | **9 класс** |  |
| **№****п/п** | **Тема** | Количествочасов |
| 1 | Совершенств-е техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 2 | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.Блокирование броска. Игра «Мяч капитану». | 1 |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрымпрорывом. | 1 |
| 4 | Действие нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 5 | Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.Эстафеты. | 1 |
| 6 | Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках наместе. | 1 |
| 7 | Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координациюдвижений. | 1 |
| 8 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 9 | Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 10 | Прием мяча после подачи. Игра в три касания. | 1 |
| 11 | Правила волейбола. Игра с заданиями. | 1 |
| 12 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенныхэлементов. | 1 |
| 13 | Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест –челночный бег. | 1 |
| 14 | Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча | 1 |
| 15 | Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мячапосле подачи. | 1 |
| 16 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, вовстречных колоннах. | 1 |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу. | 1 |
| 18 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |
| 19 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20 | Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 1 |
| 21 | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 22 | Совершенствование выносливости. | 1 |
| 23 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 1 |
| 25 | Обучение технике прямого нападающего удара. | 1 |
| 26 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 27 | Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 28 | Обучение тактике игры. | 1 |
| 29 | Совершенствование тактики освоенных игровых действий | 1 |
| 30 | Игра в нападении в зоне 3. | 1 |
| 31 | Игра в защите. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники игры в защите. | 1 |
| 33 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. | 1 |