

Частное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат №21 среднего общего образования  
открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
Волейбол  
для 8-9 классов  
на 2020-2021 учебный год**

Утверждена приказом директора  
школы-интерната №21 ОАО «РЖД»  
№150 от 11.06.2020г.

Разработала:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Фёдорова Лидия Николаевна.

## 1.Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала по волейболу учащиеся должны:

Обосновывать: значение занятий волейболом в совершенствовании функциональных возможностей своего организма.

Выполнять: правило безопасного поведения при занятии волейболом; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Классифицировать: основные правила соревнований по волейболу; наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники; выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Понимать: жесты судей.

Соблюдать: правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом.

Выполнять: технические приемы и тактические действия.

Играть: в волейбол с соблюдением основных правил

Демонстрировать: жесты судей

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

### Личностные результаты

– готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. 0

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- 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;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:
- 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; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:
- 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). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Личностные результаты.**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное на совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Программа рассчитана для детей в возрасте 14-17 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по 60 минут.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### 3. Тематическое планирование

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании российской федерации» (№273 -ФЗ от 29.12.2012)

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г №1897)

Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

| № занятия | ТЕМА                                | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА  |
|-----------|-------------------------------------|---|
| № 1       | История развития волейбола          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Становление волейбола как вида спорта</li><li>- Последовательность и этапы обучения волейболистов.</li><li>- Общие основы волейбола</li></ul>   |
| № 2       | Правила игры и методика судейства   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Правила игры и методика судейства соревнований.</li><li>- Эволюция правил игры по волейболу</li><li>- Упрощенные правила игры</li><li>- Действующие правила игры.</li><li>- Методика судейства соревнований.</li><li>- Терминология и жестикауляция.</li></ul>  |
| № 3       | Техническая подготовка волейболиста | <ul style="list-style-type: none"><li>- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.</li><li>- Основные задачи технической подготовки.</li><li>- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.</li><li>- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.</li><li>- Определения и исправление ошибок.</li><li>- Задачи тренировочного процесса.</li><li>- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)</li><li>- Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.</li><li>- Контроль технической подготовкой.</li></ul> |
| № 4       | Техника игры в                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Взаимосвязь техники нападения и защиты в</li></ul>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | волейбол   | <p>обучении и тренировке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомление с техникой игры.</li> <li>- Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.</li> <li>- Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.</li> <li>- Нормативные требования и испытания по технической подготовке.</li> <li>- Техника игры, ее характеристика.</li> <li>- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.</li> <li>- Терминология.</li> <li>- Техника нападения, техника защиты.</li> <li>- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.</li> </ul> |
| № 5  | Физическая подготовка                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</li> <li>- Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</li> <li>- Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.</li> <li>- Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</li> </ul>   |
| № 6  | Методика тренировки волейболистов                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</li> <li>- Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</li> <li>- Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</li> <li>- Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</li> </ul>   |
| <p><b><i>Изучение техники игры в волейбол</i></b></p> <p><i>техника нападения:</i></p> |  |  |
| №7   | Стартовые стойки                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устойчивая, основная: статическая и динамическая стартовая стойки.</li> </ul>   |
| №8   | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</li> </ul>   |

|                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
|                                      | нападении   |  |
| №9                                   | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом, скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</li> <li>- Выпады: вперед, в сторону.</li> <li>- Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</li> </ul>                                   |
| <i>Обучение техники подачи мяча:</i> |   |  |
| №10                                  | Обучение технике нижней прямой подачи   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;</li> </ul>  |
| №11                                  | Обучение технике нижней боковой подачи  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;</li> </ul>  |
| №12                                  | Обучение технике верхней прямой подачи  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;</li> </ul>  |
| №13                                  | Обучение технике верхней боковой подачи   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;</li> <li>- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;</li> </ul>  |
| №14                                  | Обучение укороченной подачи   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для обучения укороченной подаче</li> <li>- подача на точность;</li> </ul>  |
| №15                                  | Обучения технике верхних передач  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передачи мяча двумя руками сверху</li> <li>- техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).</li> <li>- двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой.</li> </ul>  |
| №16                                  | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения для обучения:</li> <li>- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;</li> <li>- специальные упражнения в парах на месте;</li> <li>- специальные упражнения в парах с перемещением;</li> <li>- специальные упражнения в тройках;</li> <li>- специальные упражнения у сетки</li> </ul> |
| №17                                  | Обучение технике  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения с набивными мячами;</li> <li>- имитационные упражнения с волейбольными</li> </ul>   |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| №18                    | передач снизу  | <p>мячами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения индивидуально у стены;</li> <li>- специальные упражнения в группах через сетку;</li> <li>- упражнения для обучения передаче одной рукой снизу</li> </ul>   |
| №19                    | Обучение технике нападающих ударов                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подводящие упражнения с набивным мячом;</li> <li>- упражнения для обучения напрыгиванию;</li> <li>- упражнения с теннисным мячом;</li> <li>- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;</li> <li>- специальные упражнения у стены в опорном положении;</li> <li>- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);</li> <li>- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;</li> <li>- специальные упражнения на подкидном мостике;</li> <li>- специальные упражнения в парах через сетку;</li> </ul> |
| <i>Техника защиты:</i> |  |   |
| №20                    | Обучение технике приема подач                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению игрока;</li> <li>- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);</li> <li>- специальные упражнения в парах без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в тройках без сетки;</li> <li>- специальные упражнения в паре через сетку.</li> </ul>  |
| №21                    | Обучение технике приема мяча с падением                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь</li> </ul>   |
| №22                    | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> <li>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
| <b><i>Изучение тактики игры в волейбол</i></b> |   |  |
| <i>Тактика нападения:</i>                      |   |  |
| №23  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые взаимодействия.</li> <li>- Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</li> <li>- Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</li> </ul>  |
| №24  | Обучения индивидуальным тактическим действиям                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</li> </ul>  |
| <i>Тактика защиты:</i>                         |   |  |
| №25  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Групповые взаимодействия.</li> <li>- Характеристика командных действий.</li> <li>- Взаимодействие игроков.</li> <li>- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</li> </ul>   |
| №26  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</li> <li>- Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</li> <li>- Упражнения на расслабления и растяжения.</li> <li>- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</li> <li>- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</li> <li>- Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.</li> </ul> |
| №27  | Обучения тактике нападающих ударов  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нападающий удар задней линии. СФП.</li> <li>- Подбор упражнений для развития специальной силы.</li> </ul>   |
| №28  | обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития прыгучести.</li> <li>- Нападающий удар толчком одной ноги.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | игрока  |  |
| №29 | Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития гибкости.</li> <li>- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</li> <li>- 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.</li> </ul> |
| №30 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>  |
| №31 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>   |
| №32 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>  |
| №33 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение приему мяча от сетки.</li> <li>- Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.</li> <li>- Развитие координации.</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>  |
| №34 | Обучение командным действиям в защите                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие координации.</li> <li>- Учебная игра с заданием.</li> </ul>  |

#### **4. Литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В,И Лях, Л.А. Зданевич
2. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9классы:В.И. Лях -6-е изд. \_ М.: Просвещение, 2019г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, Кузнецов. М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.