

<p>РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО учителей  эстетического цикла  <i>Гарифзянова</i> /Р.А. Гарифзянова</p> <p>Протокол № <u>1</u>  от <u>25</u> <u>08</u> 2021г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по учебной работе  МБОУ «Средняя общеобразовательная  школа №101 имени П.А. Полушкина-  Центр образования» Советского района г.  Казани  <i>Тагирова</i> /Р.К. Тагирова</p> <p>«<u>25</u>» <u>08</u> 2021г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО:  Руководитель МБОУ «Средняя  общеобразовательная школа №101  имени П.А. Полушкина- Центр  образования» Советского района г.  Казани  <i>Петрова</i> /Т.Н. Петрова</p> <p>Приказ № <u>78</u>  «<u>28</u>» <u>08</u> 2021г</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 101 им. П.А. Полушкина –Центр образования» Советского района города Казани  
«Физическая культура» автор В.И. Лях для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ  
Гайнуллина Диляра Минзяновна, учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол № 1 от 25.08 2021г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>• дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li><li>• умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li><li>• умение оказывать помощь своим сверстникам.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li><li>• умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li><li>• умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;</li><li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li><li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li><li>• умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li><li>• умение вести наблюдение за показателями своего физического развития</li></ul>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.  
Специальная физическая подготовка (практическая часть):  
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;  
Техника нападения (практическая часть):  
Перемещения и стойки;  
Действия с мячом. Передачи мяча;  
Техника защиты:  
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.  
Тактическая подготовка. Тактика нападения:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Тактика защиты:  
Индивидуальные действия  
Командные действия  
Контрольные игры и соревнования:  
теоретическая часть  
Правила соревнований  
практическая часть:  
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола  
Учебно-тренировочные игры  
Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении)**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

### **Верхняя прямая подача мяча**

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

### **Передача мяча через сетку в прыжке**

*Техника выполнения:* прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук.

*Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

### **Прямой нападающий удар**

*Техника выполнения:* из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

*Примечание:* удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

### **Одиночное блокирование**

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 класс

№	Тема занятия	Дата	
		По плану	факт
1	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.	1.09-4.09	
2	Верхняя передача двумя руками в прыжке	6.09-11.09	
3	Верхняя передача двумя руками в прыжке	13.09- 18.09	
4	Верхняя передача двумя руками в прыжке	20.09-25.09	
5	Прямой нападающий удар	27.09-2.10	
6	Прямой нападающий удар	4.10-9.10	
7	Прямой нападающий удар	11.10-16.10	
8	Прямой нападающий удар	18.10-23.10  25.10-30.10	
9	Техника прямого нападающего удара	9.11-13.11	
10	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	15.11-20.11	
11	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	22.11-27.11	
12	Прямой нападающий удар	29.11-4.12	
13	Техника прямого нападающего удара	6.12-11.12	
14	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	13.12-18.12	
15	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	13.12-18.12	

16	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	20.12-25.12	
17	Техника прямого нападающего удара	12.01-15.01	
18	Техника прямого нападающего удара	17.01-22.01	
19	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	24.01-29.01	
20	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	31.01-5.02	
21	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	7.02-12.02	
22	Двусторонняя учебная игра	14.02-19.02	
23	Двусторонняя учебная игра	21.02-26.02	
24	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	28.02-5.03	
25	Двусторонняя учебная игра	7.03-12.03	
26	Командные тактические действия в нападении и защите	14.03-19.03	
27	Командные тактические действия в нападении и защите	21.03-26.03	
28	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	5.04-9.04	
29	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	11.04-16.04	
30	Двусторонняя учебная игра	18.04-23.04	
31	Двусторонняя учебная игра	25.04-30.04	
32	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	25.04-30.04	
33	Командные тактические действия в нападении и защите	18.05-23.05	
34	Двусторонняя учебная игра	23.05-28.05	

