

СОГЛАСОВАНО:  
заседание МО  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО:  
заседание НМС  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Шишкина/  
Приказ № 107/3 от 31.08.2023 г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
в 6-7 классах**

Руководитель: Пугачева Ирина Михайловна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

*Обучающиеся научатся:*

- излагать факты истории возникновения и развития волейбола и его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования по пионерболу с элементами волейбола, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять контрольные нормативы.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- выполнять индивидуальные и коллективные тактические действия, организовать и провести соревнования по пионерболу, овладеть навыками судейства;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка.**

*Перемещения и стойки:* Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками, передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками сверху двумя руками над собой и на сетку. Передача двумя руками сверху в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.*

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; через сетку, в сетку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий обращен лицом. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи.

**Физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, нападающих ударов.

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1 неделя	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	
	Стартовая стойка. Развитие быстроты и ловкости. Передачи	2	
2 неделя	Передачи. ОФП	2	
	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2	
3 неделя	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2	
	Нижняя прямая подача	2	
4 неделя	Прием мяча снизу	2	
	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	2	
5 неделя	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Развитие силовых способностей	2	
	Передача сверху двумя руками у сетки. Передача мяча в парах сверху	2	
6 неделя	Передача сверху двумя руками у сетки. Передача мяча в парах сверху	2	
	Передачи мяча в парах с перемещением	2	

7 неделя	Передачи мяча в парах с перемещением	2	
	Развитие выносливости	2	
8 неделя	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Развитие выносливости	2	
	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой	2	
9 неделя	Учебная игра. Развитие специальной силы	2	
	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед	2	
10 неделя	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие специальной выносливости	2	
	Остановка шагом, прыжком, скачок. Учебная игра	2	
11 неделя	Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону	2	
	Техника выполнения «напрыжки»	2	
12 неделя	Прямой нападающий удар	2	
	ОФП. Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки	2	
13 неделя	ОФП. Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки	2	
	Передача мяча снизу двумя руками	2	
14 неделя	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2	
	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	2	
15 неделя	Прием снизу двумя руками	2	

	Прием снизу двумя руками. Учебная игра	2	
16 неделя	Нападающий удар. Техника разбега и «напрыжки»	2	
	Нападающий удар. Техника разбега и «напрыжки»	2	
17 неделя	Имитация нападающего удара. Учебная игра	2	
	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	2	
18 неделя	Чередование способов приема мяча. Учебная игра	2	
	Имитация нападающего удара. Учебная игра	2	
19 неделя	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. СФП. Учебная игра	2	
	Передачи мяча в парах в движении	2	
20 неделя	Чередование способов нападающего удара	2	
	Передачи мяча в парах в движении	2	
21 неделя	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений	2	
	Передачи сверху двумя руками за голову	2	
22 неделя	Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении	2	
	Передачи сверху двумя руками за голову	2	
23 неделя	Прямой нападающий удар	2	
	Передачи сверху двумя руками за голову	2	

24 неделя	Страховка	2	
	Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	
25 неделя	Тактика подач	2	
	Передачи мяча в парах в движении	2	
26 неделя	Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Развитие специальной выносливости	2	
	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
27 неделя	Передачи сверху и снизу двумя руками. Система игры в защите «углом вперед»	2	
	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
28 неделя	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовленности	2	
	Групповые тактические действия в нападении	2	
29 неделя	Нижняя прямая подача	2	
	Групповые тактические действия в нападении	2	
30 неделя	Передачи мяча в парах в движении.	2	
	Учебно – тренировочная игра в мини-волейбол	2	
31 неделя	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	2	
	Учебно – тренировочная игра в мини-волейбол	2	
32 неделя	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	2	

	Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	
33 неделя	Круговая тренировка на развитие физических качеств	2	
	Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии	2	
34 неделя	Учебно – тренировочная игра в мини-волейбол	2	
	Интегральная подготовка	2	
35 неделя	Интегральная подготовка	2	
	Зачет	2	