

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 г. НАДЫМА»



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.2017г.
№ 341

Директор школы С.В. Ипатова

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора по учебно-
воспитательной работе

Зам. директора по УВР
Хакимова С.Ю.
29.08.2017 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
здоровьесберегающих
дисциплин

Председатель МО
Ледовская Д.Г.
Протокол от 28.08.2017 г. № 1

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления
спортивная секция «Волейбол»
для учащихся 7-х классов
общеобразовательных организаций

Составитель: Волюхова Т.А.,
учитель физической культуры

Надым
2017

Содержание

- I.** Пояснительная записка
- II.** Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности
- III.** Ожидаемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности
- IV.** Содержание курса внеурочной деятельности
- V.** Учебно-тематический план
- VI.** Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

I. Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г для 7 класса.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- • развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;

- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

По целевой направленности программа – спортивно-оздоровительная.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

II. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа спортивной секции «Волейбол» является модулем спортивного клуба «Авангард», относится к спортивно – оздоровительному направлению, рассчитана на 1 год занятий, объёмом 34 часов, 1 час в неделю в 7 классе.

III. Ожидаемые результаты по внеурочной деятельности спортивной секции «Волейбол»

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

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 совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

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

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

IV. Содержание курса внеурочной деятельности

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.
- 5.

Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги. Эти упражнения выполняются как в вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3?10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Специальная подготовка

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой.

Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

V. Учебно-тематический план

<u>№</u>	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ		Всего:
----------	----------------	--	--------

1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1	1 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	3	3 ч
4	Физическая подготовка	1	1 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1	1 ч
	Изучение технике игры в волейбол		
	Техника нападения:		
6	Стартовые стойки	1	1 ч
7	Освоение техники перемещений, стоек	1	1ч
	Техника подачи:		
8	Обучение технике нижней прямой подачи	1	1 ч
9	Обучение технике нижней боковой подачи	1	1 ч
10	Обучение технике верхней прямой подачи	1	1ч
11	Обучение технике верхней боковой подаче	1	1ч
12	Обучение укороченной подачи	1	1ч
13	Обучения технике верхних передач	1	1ч
14	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	1	1ч
15	Обучение технике передач снизу	1	1ч
16	Обучение технике нападающих ударов	2	2ч
	Техника защиты:		
17	Обучение технике приема подач	1	1ч
18	Обучение технике приема мяча с падением	1	1ч
19	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	1	1ч
	Тактика нападения:		
20	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	1 ч
21	Обучения индивидуальным тактическим действиям	1	1 ч
	Тактика защиты:		
22	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	1	1ч
23	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	1	1ч
24	Обучения тактике нападающих ударов	1	1ч
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	1	1ч
26	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	1	1ч
27	Обучение групповым действиям в защите	1	1ч

	внутри линии и между линиями		
28	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме передач	1	1ч
29	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	1ч
30	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	1	1ч
31	Обучение командным действиям в нападении Обучение командным действиям в защите	1	1ч
	Итого:	34	34ч

Тематическое планирование материала

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
-----------	------	------------------

№ 1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
№ 3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
№ 4 № 5	Техника игры в волейбол Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

№ 6	Физическая подготовка	<p>Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.</p> <p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.</p> <p>Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>
-----	-----------------------	--

№ 7	Методика тренировки волейболистов	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
-----	-----------------------------------	---

**Изучение техники игры в волейбол
техника нападения:**

№8	Стартовые стойки	<p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).</p>

Обучение технике подачи мяча:

№10	Обучение технике нижней прямой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№11	Обучение технике нижней боковой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

№12	Обучение технике верхней прямой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№13	Обучение технике верхней боковой подаче	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
№14	Обучение укороченной подачи	<p>специальные упражнения для обучения укороченной подаче</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача на точность;
№15	Обучения технике верхних передач	<p>Техника передачи двумя сверху</p> <p>Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.</p>
№16 №17	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
№18	Обучение технике передач снизу	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения

		<p>в группах через сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения передаче одной снизу
--	--	--

<p>№19</p> <p>№20</p>	<p>Обучение технике нападающих ударов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
-----------------------	---	--

Техника защиты:

<p>№21</p>	<p>Обучение технике приема подач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
------------	--------------------------------------	--

<p>№22</p>	<p>Обучение технике приема мяча с падением</p>	<ul style="list-style-type: none"> - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
------------	--	---

<p>№23</p>	<p>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
------------	---	---

Изучение тактики игры в волейбол

Тактика нападения:

№24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий в нападении.</p> <p>Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>
№25	Обучения индивидуальным тактическим действиям	<p>При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений</p>
Тактика защиты:		
№26	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия.</p> <p>Характеристика командных действий.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p>
№27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	<p>Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.</p> <p>Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p> <p>Упражнения на расслабления и растяжения.</p> <p>Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.</p> <p>Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.</p>
№28	Обучения тактике нападающих ударов	<p>Нападающий удар задней линии. СФП.</p> <p>Подбор упражнений для развития специальной силы.</p>
№29	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Нападающий удар толчком одной ноги.</p> <p>Учебная игра.</p>
№30	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	<p>Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).</p> <p>Упражнения для развития силы (гантели, эспандер).</p> <p>Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).</p> <p>Упражнения для развития быстроты перемещений.</p>
№31	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	<p>Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.</p> <p>Учебная игра.</p>

	Обучение приему мяча от сетки.	
№32	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№33	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№34	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
35	Обучение командным действиям в нападении и в защите	Учебная игра с заданием.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

Выполнение стоек на месте.

1. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
2. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
3. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. 5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

1. То же, но с мячом. 3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
- Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
4. То же, но с расстояния 5–6 м.
5. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
6. То же, но после перемещения влево и вправо.
7. Передача мяча с изменением траектории полета.
8. Передачи мяча на точность. 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

1. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
2. Прием мяча снизу после отскока от пола.
3. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
4. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Последовательность обучения подачам. Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов **подач**.

Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

1. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
2. Подача мяча в парах поперек площадки.
3. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
4. Подача мяча из-за лицевой линии.
5. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. 7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения **нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. 2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. 10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке. Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение

интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

VII. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, футбольные, гандбольные, баскетбольные, малые теннисные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Стол теннисный.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Волейбольная сетка универсальная.
16. Сетка волейбольная.
17. Сетка теннисная.
18. Мяч малый (теннисный).
19. Гранаты для метания (500г, 700г).
20. Ракетки бадминтонные, воланы, ракетки теннисные

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований) 2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2012
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2014
5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 2011
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2009.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2013
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2011.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2008
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2014.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич материалы. – М., 2012.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2014
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартговск, 2011.