

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных предметов»

| | | |
|---|---|--|
| «Рассмотрено» на методическом совете Протокол № ____ от «__» _____ 2023г. | «Согласовано» Заместитель директора по ВР _____/_____/_____ «__» _____ 2023г. | «Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/ О.А.Сторожук / Приказ №165-ОД от «31» августа 2023г. |
|---|---|--|

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Волейбол»
общего образования 5-9 класс
срок реализации 2023-2024 учебный год**

Составитель: Здутов В.Н
учитель

Бийск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-9 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Волейбол можно без преувеличения считать самой популярной в мире спортивной игрой, и даже самым распространенным видом спорта.

У молодежи волейбол особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего мышления. Игрок может поспорить с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Цели и задачи :

Игра в волейбол направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - совершенствованию изучению спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие школьникам организаторских навыков;
- Подготовка к соревнованиям по волейболу.

Содержание

1. Волейбол игра командная, состоит из 6 игроков, амплуа игроков; нападающий, связующий, защитник (лиbero), диагональный, блокирующий.
2. Правила игры в волейбол.
3. научиться различным техническим приемам волейбола (подача, прием, пас, атака и др.)
4. правильный выбор места на площадке.
5. перемещение по площадке.

Календарно-тематическое планирование

| Дата проведения | Тема занятия | Результаты освоения учебного материала | | | план | Дата проведения |
|-----------------|---|---|--|---|------|-----------------|
| | | Предметные | Метапредметные | Личностные | | |
| 1. | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство | 1 | |

| | Разучивание стойки игрока (исходные положения) | занятиях волейболом. | соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | в достижении поставленной цели. | | |
|------|---|--|--|--|---|--|
| 2. 1 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 1 | |
| 3. | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 1 | |
| 4. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. | | | | 1 | |
| 5. | Перемещение в | | | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|--|
| | <p>стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.</p> | | | | | |
| 6. | <p>Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.</p> | | | | 1 | |
| 7. | <p>Правила игры. Игровое занятие.</p> | <p>Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.</p> | <p>выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных</p> | <p>Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p> | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|
| | | | действий. | | | |
| 8. | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1 | |
| 9. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. | 1 | |
| 10. | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений . | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве | 1 | |
| 11. | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой . | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте | Осознавать важность освоения универсальных | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------------------|---|--|
| | Игры «Перестрелка», «Пионербол». | и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | необходимую взаимопомощь. | | |
| 12. | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой. | | | | 1 | |
| 13. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты. | | | | 1 | |
| 14. | Общая физическая подготовка. Игровое занятие. | | | | 1 | |
| 15. | Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | | | | 1 | |
| 16. | Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты. | | | | 1 | |
| 17. | Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя | | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|--|
| | передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры. | | | | | |
| 18. | Правило игры. Игровое занятие. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1 | |
| 19. | Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. | 1 | |
| 20. | Общая физическая подготовка Нижняя прямая подача с середины площадки. | | | | 1 | |
| 21. | Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки. | | | | 1 | |
| 22. | Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки. | | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| 23. | Правила игры. Игровое занятие. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1 | |
| 24. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1 | |
| 25. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой. | | | | 1 | |
| 26. | Игровые упражнения. Нижняя передача над собой. | | | | 1 | |
| 27. | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие | | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|---|--|
| 28. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. | | | | 1 | |
| 29. | Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры. | | | | 1 | |
| 30. | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола. | | | | 1 | |
| 31. | Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие. | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 1 | |
| 32. | Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, | Осознавать важность освоения | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|
| 33. | Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | подачу мяча в парах, с середины площадки. | универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта | освоения техники подачи и приема мяча. | 1 | |
| 34. | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | | | | 1 | |

Планируемые результаты:

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по волейболу.

Используемая литература

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с

