

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от « 30 » августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

_____ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора школы
от « 31 » августа 2022 г. № 32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»
для 5-9 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии
с требованиями основного общего образования

Составитель программы: Шашков А.А.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

п. Прииртышский
2022 год

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

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

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учитывать взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учитывать ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

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.

Учащиеся научатся:

- ✓ Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- ✓ Понимать цель выполняемых действий
- ✓ Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

- ✓ Принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- ✓ Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

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
- ✓ иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Волейбол (34 часа)					
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Урок-лекция	https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	Урок-лекция	https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	Урок-практикум	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	

4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	Урок-практикум	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/	индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	Урок-лекция		
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	Урок-практикум		
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	Урок-практикум		
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	Урок-практикум		
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	Урок-практикум		
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в	1	Урок-практикум		

	зоне нападения.				
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	Урок-практикум		
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	Урок-практикум		
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	Урок-практикум		

26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	Урок-практикум		
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	Урок-практикум		
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	Урок-практикум		
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	Урок-практикум		
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1	Урок-практикум		
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	Урок-практикум		
	Итого за 1 четверть	8			
	Итого за 2 четверть	8			
	Итого за 3 четверть	10			
	Итого за 4 четверть	8			
	Итого:	34			

Тематическое планирование
6-9 класс

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1	
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1	
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1	
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1	
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1	
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1	
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1	
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1	
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1	
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1	
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1	
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1	
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1	
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1	
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1	
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1	
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1	
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1	

23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1	
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1	
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1	
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1	
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1	
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1	
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1	
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1	
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1	
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	1	
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1	
	Итого за 1 четверть	8	
	Итого за 2 четверть	8	
	Итого за 3 четверть	10	
	Итого за 4 четверть	8	
	Итого:	34	