

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
Режевского городского округа
Свердловской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №7
О.В.Степанова
приказ № 131 /01-08
от 02.09.2020г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
(спортивно-оздоровительное направление)
5-6 классы

Составитель: Коряковцева Е.В.
учитель физической культуры

2020-2021 у.г.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе ФГОС ООО.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которой возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью общеобразовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 – 9 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в внеурочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развиваются двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умений пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные, Метапредметные Предметные	• Рассматривать физическую культуру как явление культуры. • Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек; • Определять базовые понятия и термины волейбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. • Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной
---	--

	помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	
Метвпредметные	- Использовать знания кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные Предметные	- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности; - Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием количества часов по каждому разделу

Разделы, темы	Рабочая программа
	Всего
Развитие волейбола в России	В процессе занятий.
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	В процессе занятий.
Общая и специальная физическая подготовка	35
Основы техники и тактики игры	20
Контрольные игры и соревнования	10
Тестирование	5
Итого:	70

Тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

№ п.п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	1ч.	Инструктаж по Т.Б на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча	2ч.	Передача мяча двумя руками сверху и на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
		2ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конце противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		3ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		3ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		3ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		3ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		4ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		4ч.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
		5ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		2ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

3.	Нападающий удар. Блокирование.	4ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
		4ч.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
		4ч.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
4.	Тактика игры в нападении.	2ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча в сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
		2ч.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
		2ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		2ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	10ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические знания.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения

- Общепедагогические (словесные и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Виды деятельности

- Проблемно-ценностное общение
- Поиск путей решения, решение учебной задачи, практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов,
- Поисково-исследовательская деятельность, практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов.