

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию города Братска
МБОУ «СОШ № 20» имени И.И. Наймушина г. Братска

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Веселова О.И.

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании МС
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Председатель МС
Назарова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 133
от «31» августа 2023 г.
директор МБОУ «СОШ №20»
имени И.И. Наймушина
Жигулова Н.Г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Волейбол»

для обучающихся 5- 8классов

Направление: спортивное

Жигулова Наталия Григорьевна
сп=Жигулова Наталия Григорьевна, с=RU,
о=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 20" ИМЕНИ ИВАНА ИВАНОВИЧА
НАЙМУШИНА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА,
email=zhigulova-ng@yandex.ru

г. Братск 2023

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 5,6,7, 8. классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и с учетом программы воспитания.

Программой отводится на изучение в каждом классе- 34 часа.

5 класс 34 часа, 1 час в неделю

6 класс 34 часа, 1 час в неделю

7 класс 34 часа, 1 час в неделю

8 класс 34 часа, 1 час в неделю

1.Содержание внеурочной деятельности «Волейбол».

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

5 класс

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол, пионербол, волейбол

Овладение техникой передвижений Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег выполнение заданий.

Овладение техникой остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

Овладение техникой приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Освоение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменение позиций (6:0)

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых

6 класс

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол, пионербол, волейбол

Овладение техникой передвижений Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег выполнение заданий.

Овладение техникой остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

Овладение техникой приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Освоение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0)

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых

Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей . Комбинации из освоенных элементов прием, передачи и удар.

Закрепление техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

7 класс

Теория (в процессе занятий). Техника безопасности на волейболе. Правила игры в волейбол

Овладение техникой передвижений Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег выполнение заданий.

Овладение техникой остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

Овладение техникой приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу

Освоение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером

Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиций

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых

Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей . Комбинации из освоенных элементов прием, передачи и удар.

Закрепление техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

8 класс

Теория (в процессе занятий). Техника безопасности на волейболе. Судейство в волейболе

Овладение техникой передвижений Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег выполнение заданий.

Овладение техникой остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

Овладение техникой приема и передач мяча. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Прием мяча снизу

Освоение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером

Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиций

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых

Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей .
Комбинации из освоенных элементов прием, передачи и удар.

Закрепление техники перемещений и владение мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола

2. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Познавательные универсальные учебные действия

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья, как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённым и в содержание волейбола, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, проводить занятия в качестве капитана команды, владея необходимыми информационными жестами

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

5 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Техника безопасности на занятиях. История волейбола. Стойки волейболиста.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	<p>Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их</p> <p>Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность</p> <p>Помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности</p>
2.	Броски набивного мяча. Вкладывание мяча в положение рук «передача».	1		
3.	Передача мяча подброшенного над собой. Передача и прием над собой после набрасывания партнера. «Мяч в воздухе»	1		
4.	Броски набивного мяча. Передача с набрасыванием партнера. Прием с передачи партнера. Игра «Пионербол»	1		
5.	Передача и прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		
6.	Передача с набрасыванием партнеру через сетку.	1		
7.	Многократные передачи в стену. Игра «Мяч в воздухе».	1		
8.	Прием мяча с набрасыванием через сетку партнером. Игра «Пионербол»	1		
9.	Многократный прием над собой. Игра «Передал-садись»	1		
10.	Передачи снизу двумя руками у стены. Игра «Пионербол»	1		
11.	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе»	1		
12.	Передача после подбрасывания над собой. Прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «пионербол»	1		
13.	Передачи в парах сверху, снизу расстояние 1-2 метра.	1		
14.	Передачи в парах по зонам. Нижняя прямая подача.	1		
15.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		

16.	Передача и прием в парах через сетку с набрасывания партнера.	1		
17.	Передачи в парах сверху, снизу расстояние 1-3 метра.	1		
18.	Передачи в парах сверху, снизу.	1		
19.	Нижняя прямая подача, выбор места приема и прием подачи	1		
20.	Передача над собой с движением вперед, назад. «Пионербол»	1		
21.	Нижняя прямая подача с 5-6 метров. Игра «Пионербол»	1		
22.	Прием мяча над собой с движением вперед, назад. Игра «Перестрелка»	1		
23.	Множественная передача в стену. Нижняя прямая подача с 5-6 метров.	1		
24.	Множественный прием над собой, Игра «пионербол»	1		
25.	Передачи в парах в движении.	1		
26.	Взаимодействие игроков передней линии.	1		
27.	Оценка техники передачи мяча над собой. Игра «Пионербол»	1		
28.	Оценка техники приема мяча над собой. Игра «Мяч в воздухе».	1		
29.	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра «Пионербол»	1		
30.	.Выполнения передачи мяча над собой на максимальное количество раз, до первого падения. Игры.	1		
31.	Выполнения приема мяча над собой на максимальное количество раз, до первого падения. Игры.	1		
32.	Нижняя прямая подача. Учебная игра в пионербол.	1		
33.	Нижняя прямая подача в заданную зону площадки.	1		
34.	Учебная игра в пионербол.	1		

6 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Техника безопасности на занятиях. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/s/tart/309280/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/s/tart/262383/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/s/tart/262455/	Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и
2.	Передача мяча двумя	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/s/tart/262455/	

	руками сверху над собой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/s/tart/280613/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/s/tart/262287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/s/tart/262551/	принимая их Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде Создавать доверительный психологический климат в классе во время тренировки
3	Прием мяча снизу над собой	1		
4	Передачи и прием мяча в парах	1		
5	Длинные, короткие передачи мяча в парах.	1		
6	Передачи в парах после перемещения. Игра в пионербол	1		
7	Передачи мяча сверху, снизу в колоннах со сменой мест.	1		
8	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1		
9	Передача сверху, снизу двумя руками у стены.	1		
10	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
11	Передачи мяча через сетку.	1		
12	Передачи в парах по зонам. Нижняя прямая подача.	1		
13	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
14	Передачи мяча в парах сверху, снизу.	1		
15	Учебная игра в волейбол	1		
16	Соревнования по правилам волейбола.	1		
17	Передачи в парах сверху, снизу.	1		
18	Передачи в парах сверху, снизу.	1		
19	Нижняя прямая подача, выбор места приема и прием подачи	1		
20	Нападающий удар в стену – обучение.	1		
21	Нападающий удар в парах	1		
22	Нападающий удар через сетку.	1		
23	Прием нижней подачи, передача в зону 3.	1		
24	Прием нижней подачи, передача в зону 3.	1		
25	Передачи в парах в движении.	1		

26	Взаимодействие игроков передней линии.	1		
27	Взаимодействие игроков задней линии с игроком в зоне 3	1		
28	Передачи в тройках в движении.	1		
29	Взаимодействие игроков задней линии с игроком в зоне 3	1		
30	Взаимодействие игроков передней линии.	1		
31	Игра по правилам волейбола.	1		
31	Игра по правилам волейбола.	1		
33	Учебная игра в волейбол.	1		
34	Соревнования по волейболу.	1		

7класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности на занятиях. Сочетание способов перемещений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни Опирайтесь на жизненный опыт обучающихся, уточняя, что они смотрят, слушают, во что они играют, о чем говорят на тренировках
2	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
3	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	
4	Передача и прием мяча в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	
5	Передача и прием мяча снизу двумя руками над собой многократно.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	
6	Нижняя прямая подача мяча, выбор места приема и прием подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
7	Передачи и приемы мяча после перемещений в парах.	1		
8	Передачи и приемы мяча	1		

	после перемещений в парах через сетку.			
9	Нижняя прямая подача мяча в зоны 1,5,6.	1		
10	Передачи и приемы мяча в тройках в движении.	1		
11	Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6, прием подачи.	1		
12	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
13	Передачи в парах сверху, снизу расстояние 6-8 метра.	1		
14	Передачи в парах по зонам. Нижняя прямая подача.	1		
15	Прямой нападающий удар в парах.	1		
16	Прямой нападающий удар в зону 6.	1		
17	Взаимодействие игроков в защите.	1		
18	Взаимодействие игроков в передней линии.	1		
19	Нижняя прямая подача, и прием подачи.	1		
20	Игра в волейбол.	1		
21	Взаимодействие игроков в зонах 1,6,5 с игроком в зоне 3.	1		
22	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 2-3.	1		
23	Нападающий удар, выбор места приема и прием удара.	1		
24	Одиночное блокирование.	1		
25	Учебная игра волейбол.	1		
26	Взаимодействие игроков задней линии с игроком в зоне 3.	1		
27	Оценка техники передач над собой многократно.	1		
28	Оценка техники приема мяча над собой многократно.	1		
29	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра волейбол	1		
30	Оценка техники передач в парах.	1		
31	Прямой нападающий удар, прием мяча	1		
32	Учебная игра в волейбол.	1		
33	Нижняя прямая подача в	1		

	заданную зону площадки.			
34	Учебная игра по правилам волейбола.	1		

8класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности на занятиях. Сочетание способов перемещений (правым, левым боком, лицом вперед)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на тренировке информации, активизации их познавательной деятельности; Организовывать на тренировках индивидуальную учебную деятельность Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной)
2	Передачи мяча сверху двумя руками вперед-верх (в опорном положении)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	
3	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	
4	Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной в направлении передачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	
5	Передача и прием мяча снизу двумя руками над собой многократно.	1		
6	Нижняя прямая подача мяча, выбор места приема и прием подачи.	1		
7	Верхняя прямая подача мяча, выбор места приема и прием подачи.	1		
8	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		
9	Нападающий удар с переводом вправо, влево	1		
10	Передачи и приемы мяча в тройках в движении.	1		
11	Прием мяча снизу двумя руками	1		
12	Прием мяча сверху двумя руками	1		
13	Прием мяча отраженного сеткой	1		

14	Одиночное блокирование.	1		
15	Групповое блокирование	1		
16	Страховка при блокировании	1		
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		
18	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		
19	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1		
20	Двухсторонняя учебная игра	1		
21	Взаимодействие игроков в зонах 1,6,5 с игроком в зоне 3.	1		
22	Прямой нападающий удар после передачи из зоны 2-3.	1		
23	Нападающий удар, выбор места приема и прием удара.	1		
24	Игры развивающие физические способности	1		
25	ФП . Развитие физических качеств.	1		
26	Взаимодействие игроков задней линии с игроком в зоне 3.	1		
27	Оценка техники передач над собой многократно.	1		
28	Оценка техники приема мяча над собой многократно.	1		
29	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра волейбол	1		
30	Оценка техники передач в парах.	1		
31	Прямой нападающий удар, прием мяча	1		
32	Учебная игра в волейбол.	1		
33	Нижняя прямая подача в заданную зону площадки.	1		
34	Учебная игра по правилам волейбола.	1		