

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Архангельской области

Управление образования Администрации Северодвинска

МАОУ "СОШ №19"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Жиганова В.В.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ № 19"

Яркова Е.В.
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ »

для обучающихся 6-8 классов

Северодвинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 6-8 классов разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 317-осн;

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования.

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 6-8 классах 34 учебных недель.

В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 3 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 6-8 классах на 105 учебных часов.

Цели программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

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.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

**Планируемые результаты
освоения программы учебного курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь и команды других;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития

(длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими

действиями в защите и нападении

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия Тактика

защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть Правила

соревнований практическая

часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед

(лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 6-8 классы

| № п/п | Наименование разделов (общих тем) | Количество часов |
|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2. | Практическая подготовка | 104 |
| | Итого | 105 |

Календарно – тематическое планирование 6-8 классы.

| № п/п | Сроки проведения | | Тема занятия | Количество часов | Форма проведения занятий |
|----------|------------------|----------|--|------------------|--------------------------|
| | по плану | по факту | | | |
| 1 | 1 неделя | | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медикобиологические исследования. | 1 | Лекция |
| 2-3 | | | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-----|----------|--|---|---|----------------------|
| 4 | 2 неделя | | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 | Практическое занятие |
| 5-6 | | | ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|----------|--|--|---|----------------------|
| 7 | 3 неделя | | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 | Практическое занятие |
| 8-9 | | | ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Практическое занятие |
| 10 | 4 неделя | | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 | Практическое занятие |
| 11-12 | | | ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|----------|--|--|---|----------------------|
| 13 | 5 неделя | | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 1 | Практическое занятие |
| 14-15 | | | Игровое занятие | 2 | Игра |
| 16 | 6 неделя | | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | Практическое занятие |
| 17-18 | | | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие |
| 19 | 7 неделя | | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | Практическое занятие |
| 20-21 | | | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие |
| 22 | 8 неделя | | Эстафеты с различными способами перемещений | 1 | Практическое занятие |
| 23-24 | | | ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие |
| 25 | 9 неделя | | Разучивание верхней передачи мяча над собой | 1 | Практическое занятие |
| 26-27 | | | ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры. | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|--|---|----------------------|
| 28 | 10 неделя | | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 | Практическое занятие |
| 29-30 | | | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|---|---|----------------------|
| 31 | 11 неделя | | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 | Практическое занятие |
| 32-33 | | | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 2 | Практическое занятие |
| 34 | 12 неделя | | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 | Практическое занятие |
| 35-36 | | | ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 2 | Практическое занятие |
| 37 | 13 неделя | | Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подача мяча. | 1 | Практическое занятие |
| 38-39 | | | Игровая тренировка | 2 | Игра |
| 40 | 14 неделя | | Нижняя передача над собой | 1 | Практическое занятие |
| 41-42 | | | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 | 2 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-----------|--------------|--|--|---|--------------------------|
| | | | и первая передача в зоны 4,3,2; | | |
| 43 | 15 неделя | | Нижняя передача над собой | 1 | Практическ ое занятие |
| 44- 45 | | | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | 2 | Практическ ое занятие |
| 46 | 16 неделя | | Нижняя передача над собой | 1 | Практическ ое занятие |
| 47- 48 | | | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | 2 | Практическ ое занятие |
| 49 | 17 неделя | | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 | Практическ ое занятие |
| 51- 52 | | | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра. | 2 | Практическ ое занятие |
| 53 | 18 неделя | | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 | Практическ ое занятие |
| 54- 55 | | | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра. | 2 | Практическ ое занятие |
| 56 | 19 неделя | | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 1 | Практическ ое занятие |
| 57- 58 | | | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебнотренировочная игра. | 2 | Практическ ое занятие |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|--|---|----------------------|
| 59-61 | 20 неделя | | Игровое занятие | 3 | Игра |
| 62 | 21 неделя | | Приём мяча с подачи у стены | 1 | Практическое занятие |
| 63-64 | | | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | 2 | Практическое занятие |
| 65-67 | 22 неделя | | Подача и приём мяча в парах | 3 | Практическое занятие |
| 68 | 23 неделя | | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | 1 | Практическое занятие |
| 69 | | | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки | 1 | Практическое занятие |
| 70 | | | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | 1 | Практическое занятие |
| 71-73 | 24 неделя | | Игровое занятие | 3 | Игра |

| | | | | | |
|-----------|--------------|--|--|---|----------------------|
| 74 | 25 неделя | | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | 1 | Практическое занятие |
| 75- 76 | | | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | 2 | Практическое занятие |
| 77 | 26 неделя | | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного | 1 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-----------|--------------|--|--|---|----------------------|
| | | | через сетку (сверху, снизу, с падением) | | |
| 78- 79 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 80 | 27 неделя | | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и | 1 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|--|---|----------------------|
| | | | обманного ударов. | | |
| 81-82 | | | ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | 2 | Практическое занятие |
| 83 | 28 неделя | | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | 1 | Практическое занятие |
| 84-85 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 86 | 29 неделя | | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). | 1 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|-------|--------------|--|--|---|----------------------|
| | | | Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. | | |
| 87-88 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 89 | 30 неделя | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. | 1 | Практическое занятие |

| | | | | | |
|--------------|--------------|--|---|------------|----------------------|
| 90-91 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 92 | 31 неделя | | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. | 1 | Практическое занятие |
| 93-94 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 95 | 32 неделя | | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами | 1 | Практическое занятие |
| 96-97 | | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 2 | Практическое занятие |
| 98 | 33 неделя | | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3. | 1 | Практическое занятие |
| 99-100 | | | Учебная игра | 2 | Игра |
| 101 | 34 неделя | | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | 1 | Практическое занятие |
| 102-103 | | | Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | 2 | Практическое занятие |
| 104-105 | 35 неделя | | Контрольный внутрисекционный турнир. | 2 | Игра |
| Итого | | | | 105 | |

