

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры (волейбол)

(наименование курса)

основное общее образование

(уровень образования)

Спортивно-оздоровительное

(направление)

Крейтор Елена Андреевна

(Ф.И.О. учителя)

г. Мурино

2020

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, авторы *В.И. Лях, А.А. Зданевич* М., «Просвещение», 2013 год.

Возраст	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Промежуточная аттестация
6-7класс(11-13 лет)	4,5	153	соревнования
8-10класс(14-16 лет)	4,5	153	соревнования

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Итогами курса является привлечение максимально возможного числа детей к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, и к здоровому образу жизни; выявление талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности: предметные результаты, личностное развитие школьников.

Предметными (учащиеся научатся):

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- овладеть техникой и тактикой спортивной игры волейбол;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
- соблюдать правила поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Личностные (у учащихся будут сформированы):

- понимание роли и значения регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- знания правил последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД (обучающийся научится):

- знать правила ведения дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью;
- совершенствовать и самосовершенствовать физические способности, оценивая влияние этих процессов на физическое развитие;
- повышать учебно-трудовую активность и формировать личностно-значимые свойства и качества;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- оценивать собственные достигнутые результаты.

Познавательные УУД (обучающийся научится):

- правильно и последовательно выполнять упражнения утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Коммуникативные УУД (обучающийся научится):

- участвовать в диалоге с наставником и сверстниками;
- работать в команде, учитывать мнения товарищей по команде;
- объективно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(6-7 класс)**

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Теоретическая подготовка. (в процессе занятий)	Практические занятия	Освоение курса теоритических знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
2	Общая физическая подготовка. (в процессе занятий)	Практические занятия	Развитие физических качеств: <u>Сила</u> - упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления. <u>Быстрота</u> - упражнения, требующие быстрой реакции(повороты, падения и тд); упражнения на движущийся объект (перемещение,остановка, ловля, передача). <u>Прыгучесть</u> - упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание; упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений; прыжки в глубину; упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир; упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой. <u>Ловкость</u> - упражнения на быстроту реакции; упражнения на согласование движений разными частями тела. <u>Гибкость</u> - повторные пружинящие движения; пассивное и активное сохранение максимальной амплитуды. <u>Равновесие</u> - упражнения с раздражением вестибулярного анализатора.
3	Специальная физическая подготовка (волейбол) – 102 часа	Практические занятия	Техническая подготовка- Перемещения и передача сверху двумя руками, прием снизу двумя руками; нижняя-прямая передача; верхняя-прямая передача; нападающий удар с передачей стоя спиной к

			<p>нападающему; одиночное и групповое блокирование.</p> <p>Тактическая подготовка-</p> <p>Игра в три касания; первая передача (с приема подачи) в зону 2, передача на удар в зону 3; действия в нападении: первая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 лицом и спиной; действия в защите: игрок зоны 3- блокирующий; групповые и командные тактические действия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению.</p>
4	Кроссовая подготовка – 27 часов	Практические занятия	<p>Общая и специальная кроссовая подготовка: (переменный, темповый бег); беговые упражнения (с ускорением, с ходу, переменный бег, «гандикап» и др.); основные виды деятельности.</p>
5	Соревнования – 24 часа	Практические занятия	<p>Правила соревнований и судейство: место и оборудование; права и обязанности участников соревнований; игровые действия и ошибки; судья и порядок судейства.</p>

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (8-10 класс)

№ п/п	Раздел/тема, кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся
1	Теоретическая подготовка. (в процессе занятий)	Практические занятия	Освоение курса теоритических знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
2	Общая физическая подготовка. (в процессе занятий)	Практические занятия	<p>Развитие физических качеств:</p> <p>Сила - упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.</p> <p>Быстрота - упражнения, требующие быстрой реакции(повороты, падения и тд); упражнения на движущийся объект (перемещение,остановка, ловля, передача).</p> <p>Прыгучесть- упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание; упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений; прыжки в глубину; упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир; упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.</p> <p>Ловкость- упражнения на быстроту реакции; упражнения на согласование движений разными частями тела.</p> <p>Гибкость- повторные пружинящие движения; пассивное и активное сохранение максимальной</p>

			амплитуды. Равновесие- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора.
3	Специальная физическая подготовка (волейбол) – 99 часов	Практические занятия	Техническая подготовка- Перемещения и передача сверху двумя руками, прием снизу двумя руками; нижняя-прямая передача; верхняя-прямая передача; нападающий удар с передачей стоя спиной к нападающему; одиночное и групповое блокирование. Тактическая подготовка- Игра в три касания; первая передача (с приема подачи) в зону 2, передача на удар в зону 3; действия в нападении: первая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 лицом и спиной; действия в защите: игрок зоны 3- блокирующий; групповые и командные тактические действия: переход от нападения к защите и от защиты к нападению.
4	Кроссовая подготовка – 9 часов	Практические занятия	Общая и специальная кроссовая подготовка: (переменный, темповый бег); беговые упражнения (с ускорением, с ходу, переменный бег, «гандикап» и др.); основные виды деятельности.
5	Соревнования – 45 часов	Практические занятия	Правила соревнований и судейство: место и оборудование; права и обязанности участников соревнований; игровые действия и ошибки; судья и порядок судейства.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (6-7 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем /Тема занятия	Кол-во часов
1	Специальная физическая подготовка	102
	<i>Техника перемещений</i>	1,5
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1,5
	<i>Прием. Передача Поддача мяча.</i>	40,5
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	4,5
	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	6
	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3
	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	3
	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по	3

	указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	
	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	3
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	6
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	6
	Верхняя прямая подача. 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.	6
	<i>Нападающий удар. Блокирование</i>	27
	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	9
	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	9
	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	9
	<i>Тактика игры в нападении</i>	24
	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.	6
	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол	9
	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	9
	<i>Тактика игры в защите</i>	9
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	9
2	Организация и проведение соревнований	24
	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-6 классов.	15
	Товарищеские встречи между командами школ района	9
3	Кроссовая подготовка	27
	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп.игр.	6
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп.игр.	6
	Равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	4,5
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	4,5
	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Эстафеты с элементами сп. игр.	3

	Равномерный бег (10мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Эстафеты с элементами сп. игр.	3
ИТОГО		153

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(8- 10 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем /Тема занятия	Кол-во часов
1	Специальная физическая подготовка	99
	<i>Техника перемещений</i>	<i>1,5</i>
	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1,5
	<i>Прием. Передача Подача мяча.</i>	<i>40,5</i>
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1,5
	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3
	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	3
	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	4,5
	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	4,5
	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	6
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	6
	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	6
	Верхняя прямая подача. 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.	6
	<i>Нападающий удар. Блокирование</i>	<i>30</i>
	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	6
	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	6
	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.	6
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	6

	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	6
	Тактика игры в нападении	21
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4,5
	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.	4,5
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6
	Тактика игры в защите	6
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	6
2	Организация и проведение соревнований	45
	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-6 классов.	30
	Товарищеские встречи между командами школ района	15
3	Кроссовая подготовка	9
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Развитие выносливости. Эстафеты с элементами сп. игр.	1,5
ИТОГО		153