

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №96 г.о. Самара Сычева Е.М. Приказ № _____ /ОД от «31» августа 2021г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР Федосеева В.В. «30» августа 2021г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Председатель ШМО Мантрова И.А. Протокол № 1 от «26» августа 2021г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 6-8 классов

форма организации: секция

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

срок реализации (3 года)

Разработана:

Перескоковой К.А.,

учителем физической культуры

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» в 6-8 классах составлена на основе пособия Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Волейбол» (Внеурочная деятельность. М.: Просвещение, 2011г.), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Школы №96 г.о. Самара.

Цель курса: формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи курса:

- 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, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 1 час в неделю в 6 классах, 0,5 часа в 7-8 классах, в течение 3 лет – 68 часов.

Данная программа рассчитана на 1-й и 2-й уровни результатов и предполагает на игровую и спортивно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- мотивация изучения бадминтона и стремление к самосовершенствованию;
- осознание возможностей самореализации средствами бадминтона;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- такие качества как воля, целеустремленность, инициативность;
- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья;
- принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия; планировать свои действия; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку своей работы;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок. самостоятельно планировать свою деятельность; проговаривать последовательность действий;
- 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.
- допускать существование различных точек зрения; учитывать разные мнения, стремиться к координации;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях; задавать вопросы по существу;

- использовать речь для регуляции своего действия; контролировать действия партнера.

Предметные результаты:

- знакомятся с историей развития волейбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни.

Программа предусматривает достижение 1-3 уровней воспитательных результатов:

Первый уровень результатов 6 класс	Второй уровень результатов 7 класс	Третий уровень результатов 8 класс
<p>1. Обучающиеся знакомятся и получают информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; - об истории развития волейбола, и его роли в современном обществе; <p>2. Практически осваивают методы и формы физической культуры, простейшие элементы спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рациональным пользованием влияний природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания. 	<p>Обучающиеся закрепляют и развивают полученные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование позитивного отношения к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще. - развитие навыков координации; - развитие гибкости и подвижности в суставах; - развитие ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности; - освоение упражнений на развитие силы кисти; - развитие умения работать в паре; - освоение и составление, выполнение индивидуальных комплексов для утренней 	<p>Обучающиеся приобретают опыт самостоятельного действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры; - участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме. - участие в соревнованиях и олимпиадах; - совершенствуется координация движений; - изучение основных упражнений по волейболу; - технику выполнения различных ударов ракеткой; - умения измерить ЧСС в покое и во время занятий; - организации правильного дыхания.

<ul style="list-style-type: none"> - осваивают основные признаки правильной осанки; - осваивают различные виды шагов, бега, прыжков; - знакомятся с ведением дневника самонаблюдения, наблюдением за динамикой физического развития и физической подготовленности. 	зарядки.	
---	----------	--

Тематическое планирование

6 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Основы знаний	1		1
2	Передачи мяча		5	5
3	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	2		2
4	Прием мяча		4	4
5	Подачи мяча		5	5
6	Контрольные испытания		2	2
7	Прямой нападающий удар		6	6
8	Блокирование атакующих ударов		4	4
9	Тактическая подготовка		3	3
10	Соревнования		2	2
	ИТОГО	3 часа (9 %)	31 часов (91 %)	34 часа (100 %)

7 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Основы знаний	1		1
2	Техника перемещений		1	1
3	Прием. Передача. Подачи мяча.		7	7

4	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	1		1
5	Нападающий удар. Блокирование.		2	2
6	Тактика игры в нападении.		3	3
7	Тактика игры в защите.		1	1
8	Соревнования		1	1
	ИТОГО	2 часа (11%)	15 часов (89 %)	17 часов (100 %)

8 класс

№	Название раздела	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий (не менее 50%)	Общее количество часов
1	Основы знаний	1		1
2	Техника перемещений		1	1
3	Прием. Передача. Поддачи мяча.		7	7
4	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	1		1
5	Нападающий удар. Блокирование.		2	2
6	Тактика игры в нападении.		3	3
7	Тактика игры в защите.		1	1
8	Соревнования		1	1
	ИТОГО	2 часа (11%)	15 часов (89 %)	17 часов (100 %)

Содержание курса

6 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.	Индивидуальная Беседа, игра

	безопасности на занятиях по волейболу.		
2	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром. Игра по упрощенным правилам.	Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; передача мяча после подбрасывания; передачи мяча в парах после набрасывания партнёром.	Парная Беседа, игра
3	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении. Игра по упрощенным правилам.	Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд в движении: передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; передачи над собой и партнёру; передачи после варьирования расстояния и траектории; передачи мяча в тройках.	Групповая Беседа, игра
4	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении): имитация передачи мяча.	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Парная Беседа, игра
5	Передача мяча сверху двумя руками назад в парах; в тройках	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Парная Беседа, игра
6	Передача мяча сверху двумя руками назад через сетку.	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Парная Беседа, игра
7	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам.	Индивидуальная Беседа, игра
8	Измерение ЧСС в покое и во время занятий.	Учимся измерять ЧСС до начало занятий во время и после занятий.	Индивидуальная Беседа, игра
9	Приём мяча снизу двумя руками через сетку с подачи.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча в парах; в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.	Парная Беседа, игра
10	Приём мяча после набрасывания через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока от пола.	Групповая Беседа, игра
11	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра по	Уметь принимать мяч сверху и снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Приём мяча снизу двумя руками: в парах; приём мяча после отскока	Групповая Беседа, игра

	упрощенным правилам.	от пола.	
12	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в парах.	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками: приём мяча после набрасывания через сетку.	Групповая Беседа, игра
13	Верхняя прямая подача: подачи в стену.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Индивидуальная Беседа, игра
14	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Индивидуальная Беседа, игра
15	Верхняя прямая подача: подачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность.	Индивидуальная Беседа, игра
16	Верхняя прямая подача: подачи через сетку.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Индивидуальная Беседа, игра
17	Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	Совершенствовать нижнюю подачу. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах.	Парная Беседа, игра
18	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Жонглирование мячом над собой верхней передачей. Жонглирование мячом над собой нижней передачей.	Индивидуальная Беседа, игра
19	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.	Контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки.	Индивидуальная Беседа, игра
20	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места.	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.	Индивидуальная Беседа, игра
21	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух с разбега в один, два и три шага.		Индивидуальная Беседа, игра
22	Имитация нападающего удара в прыжке с места, с разбега		Индивидуальная Беседа, игра
23	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага; имитация нападающего удара в прыжке с места.	Индивидуальная Беседа, игра

24	Нападающий удар через сетку. Разбег и выход к мячу.	Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега; в парах.	Парная
25	Двухсторонняя учебная игра.	Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон. Прямой нападающий удар: броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега; броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах; нападающий удар через сетку.	Парная Беседа, игра
26	Одиночное блокирование (имитация блокирования)	Научиться правильному разбег и выходу к мячу. Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча.	Групповая Беседа, игра
27	Одиночное блокирование через сетку, блокирование касаясь ладонями друг друга над сеткой.	Выполнять одиночное блокирование: - имитация блокирования - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	Индивидуальная Беседа, игра
28	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	Выполнять групповое блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.	Групповая Беседа, игра
29	Страховка при блокировании	Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Одиночное блокирование: - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой; в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.	Групповая Беседа, игра
30	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Действия с мячом. Тактика передач.	Индивидуальная Беседа, игра
31	Групповые тактические действия в нападении и защите.	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча.	Групповая Беседа, игра
32	Тактика защиты и нападения	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Тактика приёмов мяча. Действия с мячом. Тактика передач и приемов мяча.	Групповая Беседа, игра
33	Соревнования по мини-волейболу.	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	Групповая
34	Соревнования по волейболу.	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передачи и подачи на точность.	Групповая

7 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.	Групповая Беседа, игра
2	Техника перемещений	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповая Беседа, игра
3	Прием. Передача. Подачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Групповая Беседа, игра
4		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Групповая Беседа, игра
5		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.	Парная Беседа, игра
6		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Групповая Беседа, игра
7		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Индивидуальная Беседа, игра
8		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3	Групповая
9		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра
10	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам. Измерение ЧСС до начало занятий во время и после занятий.	Индивидуальная Беседа, игра
11	Нападающий удар. Блокирование.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра
12		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Групповая
13	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на	Групповая Беседа, игра

		сторону соперника. Групповые тактические действия в нападении.	
14		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Групповая Беседа, игра
15		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Групповая Беседа, игра
16	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед».	Групповая Беседа, игра
17	Соревнования	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6-8 классов.	Групповая

8 класс

№	Название темы	Краткое содержание темы	Формы организации образовательного процесса
1	Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу.	Основы истории развития волейбола в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры мини-волейбол.	Групповая Беседа, игра
2	Техника перемещений	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Групповая Беседа, игра
3	Прием. Передача. Подачи мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Групповая Беседа, игра
4		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Групповая Беседа, игра
5		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.	Парная Беседа, игра
6		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Групповая Беседа, игра
7		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	Индивидуальная Беседа, игра
8		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3	Групповая Беседа, игра
9		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра

10	Ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой развития и физической подготовленности.	Завести дневник и вести еженедельный отчет, отслеживать динамику развития физической подготовленности, игра по упрощенным правилам. Измерение ЧСС до начала занятий во время и после занятий.	Индивидуальная Беседа, игра
11	Нападающий удар. Блокирование.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Групповая Беседа, игра
12		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Групповая Беседа, игра
13	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Групповые тактические действия в нападении.	Групповая Беседа, игра
14		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Групповая Беседа, игра
15		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Групповая Беседа, игра
16	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед».	Групповая Беседа, игра
17	Соревнования	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 6-8 классов.	Групповая

Формы диагностики и подведения итогов

Формы проверки результатов: участие в спортивной жизни школы. Проводятся соревнования по баскетболу среди 6-8 классов (девочки, мальчики).

Расписание школьных соревнований по баскетболу.

№	Классы	Сроки
1.	6А - 6Б	Май, 1 неделя
2.	7А - 7Б – 7В	Май, 2 неделя
3.	8А – 8Б	Май, 2 неделя
4.	Финал между 6, 7, 8 классами	Май, 3 неделя