

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
спортивно-эстетического цикла
Протокол № 1
от «27» Августа 2020 г.
Е.С. / Чернышёв Е.С.
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
«28» августа 2020 г.
И.В. / Иомазкина Н.В.
подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 1048/01
от «28» августа 2020 г.
Иомазкина Н.В.
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
для учащихся 6 классов
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
Попович М.С.
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p><i>Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.</i></p> <p><i>Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.</i></p> <p><i>Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий</i></p> <p>Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.</p>	<p><i>Иметь представление об истории развития волейбола в России;</i></p> <p><i>О правилах личной гигиены, профилактики травматизма</i></p> <p><i>Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.</i></p> <p><i>Играть в волейбол по упрощенным правилам.</i></p>	<p>Учащиеся научатся:</p> <p>Следовать при выполнении задания инструкциям учителя</p> <p>Понимать цель выполняемых действий</p> <p>Различать подвижные и спортивные игры</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <p><i>Принимать решения связанные с игровыми действиями;</i></p> <p><i>Взаимодействовать друг с другом на площадке</i></p> <p><i>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</i></p>

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	7
	Итого 35 часов	

Содержание

№	Темы
1	Техника и обучение техническим приёмам игры
2	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений: <ul style="list-style-type: none"> - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий
3	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте
4	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча:

	<ul style="list-style-type: none"> - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром
5	<p>Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
6	<p>Подвижные игры с верхней передачей мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Эстафеты у стены» - «Мяч в воздухе» - «Мяч над сеткой» - «Вызов номеров»
7	<p>Обучение нижней прямой подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> -имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны 1,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга
8	<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация приёма мяча в и.п. - в парах - в стойке волейболиста Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре. -подбивание мяча с продвижением - приём мяча наброшенного партнёром - в парах - приём мяча после отскока от пола - приём мяча после набрасывания через сетку.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
7	Игровое занятие	1
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений	1
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1
13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Игровое занятие.	1
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
16	Верхняя передача мяча в парах	1
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
18	Игровое занятие	1
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1
26	Нижняя передача над собой	1

27	Игровое занятие	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
31	Игровое занятие	1
32	Приём мяча с подачи у стены	1
33	Подача и приём мяча в парах	1
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
35	Учебная игра в мини-волейбол	1