

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.

Н.В. Помазкина
подпись / ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 1048/01
от «28» августа 2020 г.

Н.В. Помазкина
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Волейбол»

2020 - 2021 учебный год

Разработчики:

Попович Мария Сергеевна

МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

Пояснительная записка

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся шестых классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.
 - Укрепление здоровья.
 - Совершенствование физического развития.
2. Образовательные задачи.
 - Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
3. Воспитательные задачи.
 - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
 - Воспитание моральных и волевых качеств.

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	
	Итого 35 часов	

Тема (кол. часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика
6 классы 35 часов	
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
Обучение стойке волейболиста и технике перемещений - приставными шагами - двойным шагом - прыжками - вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд - скачками вперёд - по сигналу - в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче.
Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: - имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения - передача мяча после подбрасывания - передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении.
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении - передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения. - передачи над собой и партнёру	Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене,

<ul style="list-style-type: none"> - передачи после варьирования расстояния и траектории - передачи мяча в тройках 	<p>на игровой площадке.</p>
<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» 	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.</p>
<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 	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.</p>
<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. 	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.</p>

Планируемые результаты

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>

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
1	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	1	Стойка игрока (исходные положения)	
3	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	1	Игровое занятие	
8	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	1	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	1	Верхняя передача мяча над собой	
13	1	Верхняя передача мяча над собой	
14	1	Игровое занятие.	
15	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	1	Верхняя передача мяча в парах	
17	1	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	1	Игровое занятие	
19	1	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	1	Игровое занятие	
24	1	Нижняя передача над собой	
25	1	Нижняя передача над собой	
26	1	Нижняя передача над собой	
27	1	Игровое занятие	
28	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	1	Игровое занятие	
32	1	Приём мяча с подачи у стены	
33	1	Подача и приём мяча в парах	
34	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	1	Учебная игра в мини-волейбол	
Итого: 35 часов			

Учебно-методическое обеспечение

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)
3. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.
8. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.