

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 15 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

УТВЕРЖДЕНА	СОГЛАСОВАНО	РАССМОТРЕНО
Приказом от 31.08.2021 г. № 229	Заместитель директора по УВР	На заседании МО
И.о. директора МБОУ школа № 15	_____ Л.Н. Масаева	Протокол № 1 от 30.08.2021
_____ А.А. Копанийчук	(подпись, _____ Ф.И.О.)	Руководитель МО
	31.08.2021 г.	_____ П.П. Первушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
5-9 классы ФГОС ООО
«Доступный волейбол»
срок реализации: 5 лет

Составлено
учителем физической культуры
Первушиным П.П.

2021 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 5-9 классов «Доступный волейбол» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской рабочей программы по внеурочной деятельности Колодницкого Г.А., Кузнецова В.С., Маслова М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол».

Издательство, год издания - М.: «Просвещение», 2011 г.

Учебно-методический комплект:

Пособие для учителей и методистов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

Автор: Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.

Издательство, год издания: М.: Просвещение, 2011. – 77 с.

Количество часов в год 34; по 1 часу в неделю.

Всего по программе – 170 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»

Личностные

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.

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.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные

Иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Играть в волейбол по упрощённым правилам.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Перемещения игрока. Разучивание стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подача мяча. Разучивание техники нижней прямой подачи.

Приём мяча. Разучивание техники приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание техники приёма мяча сверху двумя руками.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

6 класс

Перемещения игрока. Закрепление стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке лицом вперед, приставными шагами боком. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подача мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи. Разучивание техники верхней прямой подачи.

Нападающие удары. Разучивание техники прямого нападающего удара.

Приём мяча. Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление техники приёма мяча сверху двумя руками.

Блокирование. Разучивание техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

7 класс

Перемещения игрока. Совершенствование стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

Подача мяча. Закрепление техники верхней прямой подачи.

Нападающие удары. Закрепление техники прямого нападающего удара.

Приём мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками.

Блокирование. Закрепление техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока. Разучивание группового блокирования.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

8 класс

Перемещения игрока. Совершенствование стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (через сетку и вдоль сетки).

Подача мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи.

Нападающие удары. Закрепление техники прямого нападающего удара.

Приём мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отраженного сеткой.

Блокирование. Совершенствование техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока. Закрепление группового блокирования.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении. Командные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

9 класс

Перемещения игрока. Совершенствование стойки игрока (исходного положения). Перемещение в стойке. Сочетание способов перемещений.

Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед из опорного положения. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (через сетку и вдоль сетки). Передача сверху двумя руками за спину.

Подача мяча. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание техники подачи в прыжке.

Нападающие удары. Закрепление техники прямого нападающего удара. Разучивание техники нападающего удара с переводом мяча в сторону.

Приём мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отраженного сеткой.

Блокирование. Совершенствование техники одиночного блокирования. Страховка блокирующего игрока. Совершенствование группового блокирования.

Тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении. Групповые тактические действия в защите и в нападении. Командные тактические действия в защите и в нападении. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры, развивающие физические способности. Игры на совершенствование технических элементов.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика. Судейство учебной игры в волейбол.

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность
- Досугово — развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности:

- Клуб
- Секция
- Игра
- Соревнование
- Турнир
- Встреча

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание	Кол-во часов				
		170 ч				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая и техническая подготовка	15	15	15	15	15
3.	Основы тактики игры	10	10	10	10	10
4.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4
5.	Товарищеские игры по волейболу	3	3	3	3	3
	Всего:	34	34	34	34	34