

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования городского округа Заречный»
МБОУ ГО Заречный «СОШ №4»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
истории

Молодых И.Б.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Ёлкина Н.Н.
[Номер приказа] от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гришина В.С.
Приказ № 94 Од/р от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
спортивно – оздоровительное направление
5 – 9 класса
основного общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

Составила:
Бадьина Е.А.,
учитель физической
культуры

г. Заречный
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования 2019 года по комплексной программе физического воспитания учащихся. Рассчитана на 3 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания.

Цели программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

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, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты

освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения

подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом.

Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия
 Командные действия
 Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть
 Правила соревнований
 Практическая часть:
 Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
 Учебно-тренировочные игры
 Физическая подготовленность
Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование 5 – 8 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	104
	Итого	105

Тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	101
	Итого	102

Тематическое планирование 5 – 8 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медикобиологические исследования.	1	Лекция
2-3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
5-6	ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическое
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
8-9	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол	2	Практическое
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
11-12	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2	Практическое

	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол		
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое
14-15	Игровое занятие	2	Игра
16	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
17-18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое
19	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
20-21	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
22	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое
23-24	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
25	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое
26-27	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое
28	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
29-30	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2	Практическое
31	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
32-33	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон	2	Практическое

	4,3,2 с высоких и средних передач.		
34	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
35-36	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое
37	Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	1	Практическое
38-39	Игровая тренировка	2	Игра
40	Нижняя передача над собой	1	Практическое
41-42	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое
43	Нижняя передача над собой	1	Практическое
44-45	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	2	Практическое
46	Нижняя передача над собой	1	Практическое
47-48	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое
49	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
51-52	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
53	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
54-55	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
56	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
57-	ОРУ с мячами. Круговая	2	Практическое

58	тренировка. Учебно - тренировочная игра.		
59- 61	Игровое занятие	3	Игра
62	Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое
63- 64	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	2	Практическое
65- 67	Подача и приём мяча в парах	3	Практическое
68	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	1	Практическое
69	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое
70	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
71- 73	Игровое занятие	3	Игра
74	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
75- 76	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор	2	Практическое

	приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
77	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отгалкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
78-79	Учебная игра	2	Игра
80	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	Практическое
81-82	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	
83	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	
84-85	Учебная игра	2	Игра
86	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны	1	

	4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.		
87-88	Учебная игра	2	Игра
89	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	
90-91	Учебная игра	2	Игра
92	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	
93-94	Учебная игра	2	Игра
95	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	
96-97	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	
98	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для	1	

	выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.		
99-100	Учебная игра	2	Игра
101	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	
102-103	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	2	
104-105	Контрольный внутрисекционный турнир	2	Игра
Итого		105	

Тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медикобиологические исследования.	1	Лекция
2-3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие
4	Разучивание перемещения	1	Практическое

	в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5-6	ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическое
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
8-9	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол	2	Практическое
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое
11-12	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол	2	Практическое
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое
14-15	Игровое занятие	2	Игра
16	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
17-	ОРУ. Круговая тренировка.	2	Практическое

18	Подвижные игры.		
19	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое
20-21	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
22	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое
23-24	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры	2	Практическое
25	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое
26-27	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое
28	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
29-30	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2	Практическое
31	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
32-33	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое
34	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое
35-36	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое
37	Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. подача мяча.	1	Практическое
38-39	Игровая тренировка	2	Игра
40	Нижняя передача над собой	1	Практическое
41-42	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,	2	Практическое

	1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;		
43	Нижняя передача над собой	1	Практическое
44-45	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	2	Практическое
46	Нижняя передача над собой	1	Практическое
47-48	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2	Практическое
49	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
51-52	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
53	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
54-55	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
56	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Практическое
57-58	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра.	2	Практическое
59-61	Игровое занятие	3	Игра
62	Приём мяча с подачи у стены	1	Практическое
63-64	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	2	Практическое
65-67	Подача и приём мяча в парах	3	Практическое
68	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра	1	Практическое

69	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1	Практическое
70	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
71-73	Игровое занятие	3	Игра
74	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
75-76	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	2	Практическое
77	Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	Практическое
78-79	Учебная игра	2	Игра
80	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного	1	Практическое

	ударов.		
81-82	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	2	
83	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	
84-85	Учебная игра	2	Игра
86	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	
87-88	Учебная игра	2	Игра
89	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	
90-	Учебная игра	2	Игра

91			
92	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	1	
93-94	Учебная игра	2	Игра
95	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	1	
96-97	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2	
98	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	1	
99-100	Учебная игра	2	Игра
101	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	
102	Контрольный внутрисекционный турнир	1	Игра
Итого		105	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024