Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено
На заседании МО учителей
естественно-математического
цикла
Протокол № 1_
От «_26_»_08_2019г.

Согласовано
зам. директора по УВР
Евсеева О.Г.
« _26 »_08_ 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ
ООШ №4
Таянчин В.П.
«_26_» _08_ 2019г.

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 6-9 классов

Составитель: Сапожникова И.А.

г. Междуреченск

Планируемый результат освоения программы «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя:
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма:
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

Содержание курса

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;

• Сведения о строении и функциях организма человека;

• Правила игры в волейбол (пионербол);

• Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- 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

Практическяя часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики		Девочки	
		5 кл	6 кл	5 кл.	6 кл.
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.4	5.3	5.7	
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.3	8.2	8.7	
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.70	1.80	1.60	
4.	Прыжок через скакалку (раз)	80	90	90	100

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия:

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Тематическое планирование

N~	**Наименование разделов и тем**
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору Пионербол
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка.
5	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол
8	Упр. на осанку, передача в парах ору Специально прыжковые упражнения, пионербол .Стрелковая подготовка.
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики,

	акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.
10	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола
11	Прыжок с двух ногой с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнении
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.
14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры
16	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Стрелковая подготовка.
17	Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
18	Упр. на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол
20	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
21	Упр, на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые упражнения, пионербол
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол.
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, ра.1НОВИДНОСТЬ прыжков. ору, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола
30	Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка.
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.

33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Стрелковая подготовка.
34-35	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.