

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новокурская основная общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
Горева Е.К. *Горева*  
протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР:  
*Горева* /Горева Е.К./  
« 30» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор:  
*Титова* /Титова Т.П./  
приказ № 117  
от «30» 08 2023 г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 5-6 класса  
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:

Андросова Александр Александрович,  
учитель физической культуры,  
I квалификационная категория

д. Новокурс, 2023

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

В результате изучения физической культуры **ученик научится:**

- выполнять игровые действия и упражнения из игры волейбол разной функциональной направленности;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационной способности);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять основные технические и тактические приемы волейболиста;

В результате изучения физической культуры **ученик получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- играть в волейбол;
- организовывать и проводить подвижные игры на основе волейбола и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- проводить разминку волейболиста;
- проводить судейство матча.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности по волейболу включает в себя:

**подвижные игры.** Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений (подвижные игры на основе волейбола).

**лёгкоатлетические упражнения.** Бег и прыжки, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

**Волейбол.** Основные приемы техники и тактики ведения игры:

- теоретическая часть. Меры безопасности во время занятий волейболом. История возникновения и развития игры волейбол. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе.
- практическая часть. Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Учебная игра. Соревнование.

В данной программе использованы групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Техника игры	31
3	Подведение итогов	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование (ФГОС)

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Форма проведения занятия
	план	факт			
			<b>Введение</b>		
1			Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры	1	Теоритическая
			<b>Техника игры</b>		
2			Стойки и перемещения игрока. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
3		Учебно-тренировочная, игровая			
4		Учебно-тренировочная, игровая			
5			Нижняя передача мяча на месте, после перемещений. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
6		Учебно-тренировочная, игровая			
7		Учебно-тренировочная, игровая			
8			Верхняя передача мяча на месте, после перемещений. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
9		Учебно-тренировочная, игровая			
10		Учебно-тренировочная, игровая			
11			Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
12		Учебно-тренировочная, игровая			
13		Учебно-тренировочная, игровая			
14			Нижняя и верхняя передача мяча. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
15		Учебно-тренировочная, игровая			
16		Учебно-тренировочная, игровая			
17			Нижняя боковая подача мяча. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
18		Учебно-тренировочная, игровая			
19		Учебно-тренировочная, игровая			
20			Верхняя подача мяча. Учебная игра.	3	Учебно-тренировочная, игровая
21		Учебно-тренировочная, игровая			
22		Учебно-тренировочная, игровая			
23			Нападающие удары. Учебная игра.	4	Учебно-тренировочная, игровая
24		Учебно-тренировочная, игровая			
25		Учебно-тренировочная, игровая			
26		Учебно-тренировочная, игровая			
27			Подача – прием – передача. Учебная игра.	4	Учебно-тренировочная, игровая
28		Учебно-тренировочная, игровая			
29		Учебно-тренировочная, игровая			

30					Учебно-тренировочная, игровая
31			Эстафеты с элементами волейбола.	2	Учебно-тренировочная, игровая
32					Учебно-тренировочная, игровая
			<b>Подведение итогов</b>		
33			Итоговая игра.	2	Игровая
34					Игровая

