

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Мирненская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС

заместитель директора
по ВР 
/Л.Ф. Романова/

Протокол № 7 от
«29» августа 2017г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 5 от
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Мирненская
СОШ

 /М.В. Подобед/

Приказ № 239.1 от «31» августа
2017г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

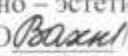
основного общего образования

(спортивно - оздоровительное направление,

для 5-9 классов,

срок реализации: 5 лет)

Автор - составитель: Хуртин Антон Викторович,
учитель физической культуры.

Рассмотрено
на заседании МО учителей
спортивно - эстетического цикла
Руководитель МО  /А.Ф. Вахнина/
Протокол «5» от «28» августа 2017 г.

Оглавление

| | | |
|--------|--|----|
| I. | Пояснительная записка | |
| 1.1. | Нормативно – правовая база | 3 |
| 1.2. | Место курса в учебном плане | 4 |
| 1.3. | Цели и задачи курса | 5 |
| 1.4. | Принципы внеурочной деятельности | 6 |
| II. | Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные) | |
| 2.1. | Личностные результаты | 8 |
| 2.2. | Метапредметные результаты | 8 |
| 2.2.1. | Регулятивные универсальные действия | 8 |
| 2.2.2. | Коммуникативные универсальные учебные действия | 8 |
| 2.2.3. | Познавательные универсальные действия | 9 |
| III. | Содержание курса | 10 |
| IV. | Тематический план | |
| 4.1. | Тематическое планирование курса | 29 |
| 4.1. | Календарно-тематическое планирование | 32 |
| V. | УМК | 39 |
| VI. | Диагностический инструментарий | 40 |

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно – правовая база:

Организация внеурочной деятельности курса «Волейбол» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В.

- Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской области ;Челяб. институт переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.
8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
 9. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
 10. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/
В.А Горский. А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.под ред. Горского В.А. – М. Просвещение.2014.
 11. Устав МОУ Мирненская СОШ в действующей редакции.
 12. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
 13. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Мирненская СОШ

1.2.Место курса в учебном плане

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Программы внеурочной деятельности обучающихся создают условия для спортивного, физического и профессионального самоопределения, спортивной самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мирового и отечественного спорта; способствуют раскрытию индивидуальных способностей ребенка (прежде всего к разным видам спорта), развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что даёт большой воспитательный эффект.

Учащиеся, вовлеченные во внеурочную деятельность, прекрасно адаптируются в среде сверстников, глубже изучают материал. На спортивных занятиях раскрываются организаторские, спортивные способности учащихся, что играет немаловажную роль в физическом развитии школьников. Программа учитывает межпредметные связи с

физической культурой, обществознанием, биологией. Курс ориентирован в первую очередь на формирование здорового образа жизни, способности к самостоятельному, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способности к самоопределению, к активной физической деятельности. Актуальность программы: позволяет рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, личностно-ориентированный, деятельностный подходы к формированию личности, которая имеет знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, позицию и которая готова к самостоятельному, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способной к самоопределению, к активной спортивной деятельности в жизни

Учащиеся получают навыки общения, знания об этике и эстетике поведения на соревнованиях, спортивных залах. С этих позиций курс бесспорно актуален и важен для достижения личностных и метапредметных результатов.

Программа курса внеурочной деятельности « Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 х классов.

Курс рассчитан на 170 часов, по 34 часа учебного времени в каждом классе, из расчета 1 час в неделю.

1.3. Цели и задачи курса.

Цели: Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствовании е жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Познавательные:

- формирование интереса к спортивному процессу учебно-познавательной деятельности;
- организация информационной поддержки учащихся;
- предоставление сферы деятельности, необходимой для реализации спортивных и способностей;
- совершенствование знаний и развитие межпредметных связей в субъективной культуре ребёнка.

Воспитательные:

- воспитание физических качеств, присущих спортсмену:

воспитание качеств, присущих волейболисту: дисциплина и ответственность, работоспособность и спортивная организованность, деловитость и предприимчивость;

воспитание качеств, присущих начинающему спортсмену: культура общения, умение организовать свой досуг, здоровый образ жизни.

Развивающие:

формирование общей культуры обучающихся, их спортивное, личностное и интеллектуальное развитие;

создание основы для самостоятельной деятельности, обеспечивающей спортивную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

развитие позитивного отношения к спортивным и общественным ценностям: человек, спортсмен, знания, труд, культура для формирования здорового образа жизни;

развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем.

1.4. Принципы внеурочной деятельности

Принцип само актуализации: в каждом ребенке заложена потребность в само актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, спортивных и физических способностей, важно побудить и поддержать стремление учащихся к проявлению и развитию своих природных и спортивных приобретенных возможностей.

индивидуальности личности учащегося и учителя, необходимость не только учитывать индивидуальные особенности ребенка и взрослого, но и всячески содействовать их дальнейшему развитию.

Принцип субъектности: следует помочь ребенку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в классе и школе, способствовать формированию и обогащению его субъектного опыта; межсубъектный характер взаимодействия должен быть доминирующим в школьном сообществе.

Принцип неделимости процессов воспитания и обучения.

Принцип индивидуальности: создание условий для формирования потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

Принцип выбора: педагогически целесообразно, чтобы учащийся жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъектными полномочиями в выборе цели, содержания

Принцип творчества и успеха: индивидуальная и коллективная спортивная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные спортивные особенности учащегося;

Принцип доверия и поддержки: вера в ребенка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные)

2.1. Планируемые личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к ценностным ориентирам;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека,
- способность к оценке своей учебно-спортивной деятельности;
- «Я» как спортсмен, представитель спортивного народа,
- ориентация в спортивно-нравственном содержании и смысле;
- знание основных морально-спортивных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы социальной культуры: принятие ценности спортивного мира,
- Выпускник получит возможность для формирования:

2.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.2.1. Регулятивные универсальные действия

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные педагогом ориентиры действий в новом учебном материале;
- переносить навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать физическую и интеллектуальную деятельность;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и родителей.

2.2.2. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- первоначальным навыкам работы в группе: выполнять обязанности, работу, осуществлять контроль деятельности;

- задавать вопросы;
- учитывать в общении и во взаимодействии возможность существования у людей различных точек зрения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- адекватно использовать речевые средства для решения спортивных задач, владеть диалогической формой общения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- развить навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

2.2.3. Познавательные универсальные действия

Обучающиеся научатся:

- слушать и понимать речь других людей;
- работать по предложенному учителем плану;
- выделять и формулировать познавательную цель и проблемы с помощью учителя, включаться в спортивную деятельность под руководством учителя.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной деятельности;
- устанавливать причинно – следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать;
- устанавливать аналогии;
 - использовать различные способы поиска, сбора спортивной информации, организации.

III.Содержание курса

5 класс

| Содержание | Виды деятельности | Формы организации |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел №1 Перемещение</p> <p>В стойке волейболиста: приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд</p> <p>Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none">1. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.2. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.3. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. | <p>Спортивно-оздоровительная, досуговое общение</p> | <p>Беседа, соревнования, учебная игра, практическое занятие</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел №2 Верхняя передача мяча</p> <p>1. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом</p> <p>2. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая</p> | <p>Тренировочное занятие, соревнование, учебное занятие</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 3. Нижняя передача</p> <p>1. Имитация приёма мяча в исходном положении.</p> <p>2. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.</p> <p>3. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.</p> <p>4. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.</p> <p>5. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность,</p> | <p>Тренировочное занятие, практическое занятие, соревнование,</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 4. Верхняя подача</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация подачи мяча. 2. Подача в стену с расстояния 6–9 м. 3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). 4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. 5. Подача через сетку из-за лицевой линии. 6. Поддачи в правую и левую половины площадки. 7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. 8. Поддачи на точность: <ol style="list-style-type: none"> а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. 9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок). | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая.</p> | <p>Товарищеская встреча, тренировочное занятие</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 5. Приемы мяча</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. верхняя передача двумя руками 2. прием мяча сверху двумя руками с последующим падением 3. прием мяча снизу одной рукой с последующим падением | <p>трудовая , спортивно-оздоровительная деятельность.</p> | <p>Соревнования. Инструктаж, беседа</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 6. Подвижные игры</p> <p>Игры на развитие прыгучести «Удочка»</p> <p>Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).</p> <p>а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.</p> <p>б) Играют до победителя, тот становится водящим.</p> | <p>Досуговое общение игровая,</p> | <p>Спортивная игра, ролевая игра, тренировочное занятие, однонаправленная игра.</p> |
|--|---|---|

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.

г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м.

В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

| Содержание | Виды деятельности | Формы организации |
|--|-------------------------------------|--|
| <p style="text-align: center;">Раздел №1 Перемещение</p> <p>1. В стойке волейболиста, с волейбольным мячом два три шага выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд-назад. Перемещение в полу приседе Перемещение спиной вперед Перемещение лицом вперед Перемещение с мячом на приеме Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.</p> <p>2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.</p> <p>6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p> | игровая, спортивно-оздоровительная. | Беседа, лекция, Практическая игра, учебная игра, тренировочное занятие, товарищеские встречи |

| | | |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">Раздел №2 Верхняя передача мяча</p> <p>Верхняя передача мяча двумя руками сверху Верхняя передача одной рукой Верхняя передача мяча левой рукой с двух шагов Верхняя передача мяча правой рукой, в прыжке Верхняя передача, учебная игра, разучивание скидок Верхняя передача сбоку, скидка в прыжке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча. 2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом 4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p> | <p>Беседа, просмотр фильма с элементами обсуждения, практическое занятие, тренировочное занятие.</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 3. Нижняя передача.</p> <p>Нижняя передача мяча левой рукой с полуприседа Нижняя передача мяча правой рукой с выпадом Нижняя передача. Учебная игра малая площадка 4*4 Нижняя передача. Учебная игра на площадке 6*6</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение</p> | <p>Учебное занятие, комплексная игра, ролевая игра, товарищеские встречи. Школьные первенства.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Нижняя передача. Учебная игра с количеством игроков 4*4</p> <p>Нижняя передача. Учебная игра на площадке 9*18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация приёма мяча в исходном положении. 2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч: <ol style="list-style-type: none"> а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны; б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча. 5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук. 6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног. 7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами. 8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. 9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. 10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). 11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр | | |
|---|--|--|

| Раздел № 4.Верхняя подача | | |
|--|---|---|
| <p>Верхняя прямая подача с середины площадки в шаге</p> <p>Верхняя прямая подача с середины площадки правой рукой</p> <p>Верхняя прямая подача с середины площадки левой рукой</p> <p>Верхняя прямая подача с середины площадки в прыжке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация подачи мяча. 2. Подача в стену с расстояния 6–9 м. 3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). 4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки. 5. Подача через сетку из-за лицевой линии. 6. Поддачи в правую и левую половины площадки. 7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки. 8. Поддачи на точность: <ol style="list-style-type: none"> а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. 9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок). | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая.</p> | <p>Просмотр фильма с элементами обсуждения, учебное занятие, тренировочное занятие, участие в судействе игр района.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 5. Приемы мяча</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу в полуприсяде Прием мяча двумя руками сверху с прыжком Прием мяча двумя руками, пас над собой прием мяча снизу двумя руками прием мяча сверху двумя руками с последующим падением прием мяча снизу одной рукой с последующим падением</p> | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность, игровая, познавательная</p> | <p>Групповая работа с разучиванием правил судейства, их ошибок, тренировочное занятие</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 6. Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры и эстафеты кто быстрее Подвижные игры и эстафеты развитие силы упражнения на развитие прыжка Подвижные игры и эстафеты развитие быстроты. П/и гуси лебеди Подвижные игры и эстафеты развитие ловкости не урони мяч Подвижные игры и эстафеты развитие силы Подвижные игры и эстафеты развитие на внимание бег по полоскам Подвижные игры и эстафеты развитие на координацию «хлопок с сел» Подвижные игры и эстафеты передачи на точность Подвижные игры и эстафеты развитие с волейбольным мячом с прыжками Игры на развитие прыгучести «Удочка» Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.). а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая. Досугово развлекательная.</p> | <p>Спортивный праздник, соревнования, презентация опыта</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>б) Играют д победителя, тот становится водящим.</p> | | |
| <p>в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.</p> <p>г) Встают в колонну по два, по три.</p> <p>д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом). «Зайцы в огороде»</p> <p>На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».</p> <p>«Бой петухов»</p> <p>Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 6-8 м.</p> <p>В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.</p> | | |

8 класс

| Содержание | Виды деятельности | Формы организации |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел №1 Перемещение</p> <p>1.Перемещение с волейбольным мячом до середины площадки Перемещение в полу приседе до конца зала Перемещение спиной вперед до партнера Перемещение лицом вперед до стены Перемещение с мячом на приеме до середины</p> <p>2. Скачок вперед одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперед, назад.</p> <p>5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p> | <p>Спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная,</p> | <p>Тренировочное занятие, учебная игра, соревнование.</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел №2 Верхняя передача мяча</p> <p>1.Верхняя прямая подача с середины площадки с двух шагов 2.Верхняя прямая подача с середины площадки правым боком 3.Верхняя прямая подача с середины площадки левым боком 4.Верхняя прямая подача с середины площадки боковой подачей снизу</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность. игровая.</p> | <p>Спортивный праздник, соревнования, презентация опыта</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 3. Нижняя передача.</p> <p>Нижняя передача мяча левой рукой с полуприседа Нижняя передача мяча правой рукой с выпадом Нижняя передача, малая площадка 4*4 Нижняя передача, на площадке 6*6 Нижняя передача, с количеством игроков 4*4 Нижняя передача, на площадке 9*18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация приёма мяча в исходном положении. 2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4 Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. 5. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p> | <p>Спортивная игра, ролевая игра, тренировочное занятие, однонаправленная игра</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 4.Верхняя подача</p> <p>1. Имитация подачи мяча. Верхняя прямая подача с середины площадки с двух шагов Верхняя прямая подача с середины площадки правым боком Верхняя прямая подача с середины площадки левым боком Верхняя прямая подача с середины площадки боковой подачей снизу</p> <p>2. Подачи на точность: а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.</p> <p>3. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность. игровая, познавательная.</p> | <p>Просмотр фильма с элементами и обсуждения. Работа с протоколами.</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 5.Приемы мяча</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу над собой Прием мяча двумя руками сверху перепас над собой Прием мяча двумя руками снизу</p> | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение</p> | <p>Учебная игра, тренировочное занятие, комплексное занятие</p> |

| Раздел № 6.ОФП, СФП | | |
|---|--|---|
| <p>Гигиенические требования к занятиям физкультурой.</p> <p>Понятие «Низкий старт».</p> <p>Медленный бег до 8 мин.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Самоконтроль при физических занятиях.</p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м).</p> | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение</p> | <p>Учебная игра, тренировочное занятие, комплексное занятие</p> |

9 класс

| Содержание | Виды деятельности | Формы организации |
|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел №1 Перемещение</p> <p>1.Перемещение с волейбольным мячом до середины площадки Перемещение в полу приседе до конца зала Перемещение спиной вперед до партнера Перемещение лицом вперед до стены Перемещение с мячом на приеме до середины</p> <p>2. Скачок вперед одним шагом в стойку.</p> <p>3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперед; б) в сторону</p> <p>4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперед, назад.</p> <p>5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.</p> | <p>Спортивно-оздоровительная, игровая, познавательная,</p> | <p>Тренировочное занятие, учебная игра, соревнование..</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел №2 Верхняя передача мяча</p> <p>1.Верхняя прямая подача с середины площадки с двух шагов 2.Верхняя прямая подача с середины площадки правым боком 3.Верхняя прямая подача с середины площадки левым боком 4.Верхняя прямая подача с середины площадки боковой подачей снизу</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность. игровая.</p> | <p>. Спортивный праздник, соревнования, презентация опыта</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 3. Нижняя передача.</p> <p>Нижняя передача мяча левой рукой с полуприседа</p> <p>Нижняя передача мяча правой рукой. с выпадом</p> <p>Нижняя передача, малая площадка 4*4</p> <p>Нижняя передача, на площадке 6*6</p> <p>Нижняя передача, с количеством игроков 4*4</p> <p>Нижняя передача, на площадке 9*18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация приёма мяча в исходном положении. 2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). 3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём. 4 Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м. 5. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. | <p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p> | <p>Спортивная игра, ролевая игра, тренировочное занятие, однонаправленная игра</p> |
|---|---|--|

| | | |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">Раздел № 4.Верхняя подача</p> <p>1. Имитация подачи мяча. Верхняя прямая подача с середины площадки с двух шагов Верхняя прямая подача с середины площадки правым боком Верхняя прямая подача с середины площадки левым боком Верхняя прямая подача с середины площадки боковой подачей снизу</p> <p>2. Подачи на точность: а) в каждую из 6 зон площадки; б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.</p> <p>3. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).</p> | <p>спортивно-оздоровительная деятельность. игровая, познавательная.</p> | <p>Просмотр фильма с элементами обсуждения. Работа с протоколами.</p> |
| <p style="text-align: center;">Раздел № 5.Приемы мяча</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу над собой Прием мяча двумя руками сверху перепас над собой Прием мяча двумя руками снизу</p> | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение</p> | <p>Учебная игра, тренировочное занятие, комплексное занятие</p> |

| Раздел № 6.ОФП, СФП | Спортивно-оздоровительная деятельность, досуговое общение | Учебная игра, тренировочное занятие, комплексное занятие |
|---|---|--|
| <p>Медленный бег до 10 мин.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Самоконтроль при физических занятиях.</p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м).</p> <p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений</p> <p>Бег на короткие дистанции</p> | | |

IV. Тематический план

4.1. Тематическое планирование курса

5 класс

| № | Разделы | Количество часов |
|---|-----------------------|------------------|
| 1 | Перемещения | 6 |
| 2 | Верхняя передача мяча | 6 |
| 3 | Нижняя передача | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача | 4 |
| 5 | Приемы мяча | 3 |
| 6 | Подвижные игры | 9 |
| | Итого | 34 |

6 класс

| № | Тема | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Перемещения с передвижениями | 6 |
| 2 | Верхняя передача мяча с двух шагов | 6 |
| 3 | Нижняя передача с места | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с прыжка | 4 |
| 5 | Приемы мяча левой снизу рукой | 3 |
| 6 | Полу-подвижные игры и эстафеты | 9 |
| | Итого | 34 |

7 класс

| № | Тема | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Перемещения с передвижениями | 6 |
| 2 | Верхняя передача мяча правой рукой | 6 |
| 3 | Нижняя передача в шаге | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с мета | 4 |
| 5 | Приемы мяча, скидка | 3 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | 9 |
| | Итого | 34 |

8 класс

| № | Тема | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Перемещения с передвижениями | 6 |
| 2 | Верхняя передача мяча правой рукой | 6 |
| 3 | Нижняя передача в шаге | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с мета | 4 |
| 5 | Приемы мяча, скидка | 3 |
| 6 | ОФП ,СФП | 9 |
| | Итого | 34 |

9 класс

| № | Тема | Количество часов |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Перемещения с передвижениями | 6 |
| 2 | Верхняя передача мяча правой рукой | 6 |
| 3 | Нижняя передача в шаге | 6 |
| 4 | Верхняя прямая подача с мета | 4 |
| 5 | Приемы мяча, скидка | 3 |
| 6 | ОФП, СФП | 9 |
| | Итого | 34 |

4.2. Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № | Дата проведения | Темы | Количество часов |
|----|-----------------|---|------------------|
| 1 | | Перемещение | 1 |
| 2 | | Перемещение с волейбольным мячом. | 1 |
| 3 | | Перемещение в полу приседе | 1 |
| 4 | | Перемещение спиной вперед | 1 |
| 5 | | Перемещение лицом вперед | 1 |
| 6 | | Перемещение с мячом на приеме | 1 |
| 7 | | Верхняя передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 8 | | Верхняя передача | 1 |
| 9 | | Верхняя передача мяча левой рукой | 1 |
| 10 | | Верхняя передача мяча правой рукой | 1 |
| 11 | | Верхняя передача, учебная игра | 1 |
| 12 | | Верхняя передача сбоку | 1 |
| 13 | | Нижняя передача мяча левой рукой | 1 |
| 14 | | Нижняя передача мяча правой рукой | 1 |
| 15 | | Нижняя передача. Учебная игра | 1 |
| 16 | | Нижняя передача. Учебная игра | 1 |
| 17 | | Нижняя передача. Учебная игра | 1 |
| 18 | | Нижняя передача. Учебная игра | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 19 | | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 |
| 20 | | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 |
| 21 | | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 |
| 22. | | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 |
| 23 | | Прием мяча двумя руками снизу | 1 |
| 24 | | Прием мяча двумя руками сверху | 1 |
| 25 | | Прием мяча двумя руками. | 1 |
| 26 | | Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 27 | | Подвижные игры и эстафеты развитие силы | 1 |
| 28 | | Подвижные игры и эстафеты развитие быстроты | 1 |
| 29 | | Подвижные игры и эстафеты развитие ловкости | 1 |
| 30 | | Подвижные игры и эстафеты развитие | 1 |
| 31 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на внимание | 1 |
| 32 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на координацию | 1 |
| 33 | | Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 34 | | Подвижные игры и эстафеты развитие с волейбольным мячом | 1 |

6 класс

| № | Дата проведения | Темы | Количество часов |
|----------|------------------------|---|-------------------------|
| 1 | | Перемещение с мячом | 1 |
| 2 | | Перемещение с волейбольным мячом два три шага. | 1 |
| 3 | | Перемещение в полу приседе 2 с двух шагов | 1 |
| 4 | | Перемещение спиной вперед в прыжке | 1 |
| 5 | | Перемещение лицом вперед 2 шага | 1 |
| 6 | | Перемещение с мячом на приеме, с 3 шагов | 1 |
| 7 | | Верхняя передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 8 | | Верхняя передача одной рукой | 1 |
| 9 | | Верхняя передача мяча левой рукой с двух шагов | 1 |
| 10 | | Верхняя передача мяча правой рукой, в прыжке | 1 |
| 11 | | Верхняя передача, учебная игра, разучивание скидок | 1 |
| 12 | | Верхняя передача сбоку, скидка в прыжке | 1 |
| 13 | | Нижняя передача мяча левой рукой с полуприседа | 1 |
| 14 | | Нижняя передача мяча правой рукой, с выпадом | 1 |
| 15 | | Нижняя передача. Учебная игра малая площадка 4*4 | 1 |
| 16 | | Нижняя передача. Учебная игра на площадке 6*6 | 1 |
| 17 | | Нижняя передача. Учебная игра с количеством игроков 4*4 | 1 |
| 18 | | Нижняя передача. Учебная игра на площадке 9*18 | 1 |
| 19 | | Верхняя прямая подача с середины площадки в шаге | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 20 | | Верхняя прямая подача с середины площадки правой рукой | 1 |
| 21 | | Верхняя прямая подача с середины площадки левой рукой | 1 |
| 22. | | Верхняя прямая подача с середины площадки в прыжке | 1 |
| 23 | | Прием мяча двумя руками снизу в полуприсяде | 1 |
| 24 | | Прием мяча двумя руками сверху с прыжком | 1 |
| 25 | | Прием мяча двумя руками, пас над собой | 1 |
| 26 | | Подвижные игры и эстафеты кто быстрее | 1 |
| 27 | | Подвижные игры и эстафеты развитие силы упражнения на развитие прыжка | 1 |
| 28 | | Подвижные игры и эстафеты развитие быстроты. П/и гуси лебеди | 1 |
| 29 | | Подвижные игры и эстафеты развитие ловкости не урони мяч | 1 |
| 30 | | Подвижные игры и эстафеты развитие силы | 1 |
| 31 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на внимание бег по полоскам | 1 |
| 32 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на координацию «хлопок с сел» | 1 |
| 33 | | Подвижные игры и эстафеты передачи на точность | 1 |
| 34 | | Подвижные игры и эстафеты развитие с волейбольным мячом с прыжками | 1 |

7 класс

| № | Дата проведения | Темы | Количество часов |
|----------|------------------------|---|-------------------------|
| 1 | | Перемещение с поднятыми на прием руками | 1 |
| 2 | | Перемещение с волейбольным мячом до середины площадки | 1 |
| 3 | | Перемещение в полу приседе до конца зала | 1 |
| 4 | | Перемещение спиной вперед до партнера | 1 |
| 5 | | Перемещение лицом вперед до стены | 1 |
| 6 | | Перемещение с мячом на приеме до середины | 1 |
| 7 | | Верхняя передача мяча двумя руками сверху в прыжке | 1 |
| 8 | | Верхняя передача на собой | 1 |
| 9 | | Верхняя передача мяча левой рукой левой рукой | 1 |
| 10 | | Верхняя передача мяча правой рукой правой рукой | 1 |
| 11 | | Верхняя передача, учебная игра на малой площадке 6*6 | 1 |
| 12 | | Верхняя передача сбоку от сетки | 1 |
| 13 | | Нижняя передача мяча левой рукой тремя пальцами | 1 |
| 14 | | Нижняя передача мяча правой рукой, скидка | 1 |
| 15 | | Нижняя передача. Учебная игра горячая картошка | 1 |
| 16 | | Нижняя передача. Учебная игра вышибалы | 1 |
| 17 | | Нижняя передача. Учебная игра на площадке 9*18 | 1 |
| 18 | | Нижняя передача. Учебная игра по упрощенным | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | правилам | |
| 19 | | Верхняя прямая подача с середины площадки с двух шагов | 1 |
| 20 | | Верхняя прямая подача с середины площадки правым боком | 1 |
| 21 | | Верхняя прямая подача с середины площадки левым боком | 1 |
| 22. | | Верхняя прямая подача с середины площадки боковой подачей снизу | 1 |
| 23 | | Прием мяча двумя руками снизу над собой | 1 |
| 24 | | Прием мяча двумя руками сверху перепас над собой | 1 |
| 25 | | Прием мяча двумя руками снизу | 1 |
| 26 | | Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом | 1 |
| 27 | | Подвижные игры и эстафеты развитие силы перетягивание каната | 1 |
| 28 | | Подвижные игры и эстафеты развитие быстроты П/и кто быстрее | 1 |
| 29 | | Подвижные игры и эстафеты развитие ловкости не урони мяч | 1 |
| 30 | | Подвижные игры и эстафеты играй, а мяч не теряй | 1 |
| 31 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на внимание вышибалы | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 32 | | Подвижные игры и эстафеты развитие на координацию бег по полоскам | 1 |
| 33 | | Подвижные игры и эстафеты быстроногие | 1 |
| 34 | | Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом удары на точность | 1 |

V. Учебно-методическое обеспечение курса

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
2. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. Министерство спорта
2. http://irkvolley.ru/dokumenty/oficialnye_voleybolnye_pravila_2017-2020
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

VI. Диагностический инструментарий

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

уровень освоения курса « Волейбол»

Высокий от 8 – 10 передач

средний от 5-8 передач

низкий до 5 передач

5 класс

| № | Контрольные нормативы |
|---|---|
| 1 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь |
| 2 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь |
| 3 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь |
| 4 | Передачи над собой в круге без потерь |
| 5 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 6 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5,4,3) на точность по 2 в каждую |

| | |
|---|---|
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 10 попыток |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 10 попыток |

Высокий от 10– выше передач

средний от 5-9 передач

низкий до 4 передач

6 класс

| № | Контрольные нормативы |
|---|---|
| 1 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь |
| 2 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь |
| 3 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь |
| 4 | Передачи над собой в круге без потерь |
| 5 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 6 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5,3,4) на точность по 2 в каждую |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 10 попыток |

| | |
|---|---|
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 10 попыток |
|---|---|

Высокий от 12– выше передач

средний от 8-12 передач

низкий до 3 передач

7 класс

| № | Контрольные нормативы |
|---|---|
| 1 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь |
| 2 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь |
| 3 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь |
| 4 | Передачи над собой в круге без потерь |
| 5 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 6 | Подача (любая): из 10 попыток |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5,3,4) на точность по 2 в каждую |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 10 попыток |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 10 попыток |