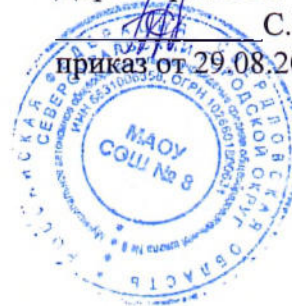


Приложение 3  
к основной общеобразовательной  
программе – образовательной программе  
основного общего образования MAOY  
COII № 8

Принята  
Педагогическим советом  
MAOY COII № 8  
протокол от 29.08.2024 № 21-ПC/2023-2024

Утверждена  
Директор MAOY COII № 8  
С.В Елсукова  
приказ от 29.08.2024 № 175-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»  
Срок реализации: 3 года  
Классы: 6-8

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности</b>	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>3</b>

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. Формирование первоначальных представлений о значении волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Волейбол.** Волейбол как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, ловкость и координацию, прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**из истории волейбола.** история развития волейбола и первых соревнований. ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Волейбол.** Волейбол, её влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных качеств пионербола: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы деятельности волейбол**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт - минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Формы организации:** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

**Виды деятельности:**

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

**3. Тематическое планирование**

**6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2
2	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками – закрепление. Нижняя прямая подача – закрепление. Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	3
3	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх (в опорном положении). Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	3
4	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. Закрепление навыков приёма и передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра.	3
5	Закрепление навыков приёма и передачи мяча сверху, снизу и через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар (по ходу) – разучивание. Обучение защите «углом вперед». Учебная игра.	2

6	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подводящие упражнения для нападающих действий.	2
7	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на разучивание и закрепление технических приёмов и тактических действий. Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	2
8	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3
9	Обучение командным тактическим действиям в защите и нападении. Учебная игра.	3
10	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры в волейбол.	3
11	Закрепление командных тактических действий в нападении и защите. Судейство игры в волейбол. Учебная игра.	4
12	Игровая тренировка. Судейство игры в волейбол. Повторение изученного материала по технике и тактике игры.	4

#### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2
2	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками – закрепление. Нижняя прямая подача – закрепление. Уметь правильно располагать пальцы рук на мяче. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	3
3	Овладевать стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх (в опорном положении). Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	3
4	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте. Закрепление навыков приёма и передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	3
5	Закрепление навыков приёма и передачи мяча сверху, снизу и через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар (по ходу)	2

	– разучивание. Обучение защите «углом вперед». Учебная игра.	
6	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	2
7	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на разучивание и закрепление технических приёмов и тактических действий. Осваивать и выполнять тактические действия в нападении	2
8	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. Учебная игра.	3
9	Обучение командным тактическим действиям в защите и нападении. Учебная игра.	3
10	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры в волейбол.	3
11	Закрепление командных тактических действий в нападении и защите. Судейство игры в волейбол. Учебная игра.	4
12	Игровая тренировка. Судейство игры в волейбол. Повторение изученного материала по технике и тактике игры.	4

#### 8 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности на занятиях. Повторение правил игры. Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками-повторение.	2
2	Сочетание способов перемещений ( бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Приём мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками – закрепление. Закрепление техники нижней прямой подачи. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	3
3	Разучивание передачи мяча сверху двумя руками в прыжке ( вдоль сетки и через сетку). Прямой нападающий удар ( по ходу). Закрепление техники нижней прямой подачи. Разучивание верхней прямой подачи.	3
4	Одиночное блокирование – разучивание. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите – закрепление. Закрепление технике верхней прямой подачи. Учебная игра.	3
5	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Обучение психомоторных способностей.	2
6	Отрабатывание прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2

7	Тактика игры – индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игры и эстафеты на закреплении технических приёмов и тактических действий.	2
8	Овладевать индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении. Учебная игра.	3
9	Овладевать командными тактическими действиями в защите и нападении. Учебная игра.	3
10	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Судейство игры в волейбол.	3
11	Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Судейство игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра.	4
12	Игровая тренировка. Судейство игры в волейбол. Повторение изученного материала по технике и тактике игры.	4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024