

Приложение 3
к основной общеобразовательной
программе – образовательной программе
основного общего образования МАОУ
СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 29.08.2024 № 21-ПС/2023-2024

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 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

Североуральский городской округ
2024 год

Оглавление

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

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 пионерболла: 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 техники 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	Подачи 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 технике 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	Подачи 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

№ п/п	Тема	Кол-во часов
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 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025