

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа № 70
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
на заседании школьного методического объединения
Учителей технологии, ИЗО, ОДНК, физ.культ и ОБЖ
Протокол № 3 от «17» декабря 2020 г.
Председатель (Ф.И.О.) Е.Н.Кондрова

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от «20» декабря 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 70
А.М.Зидиханова
Приказ № 516 от «20» декабря 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Направление внеурочной деятельности Спортивно-оздоровительное

Наименование курса внеурочной деятельности Волейбол

Класс 7-9

Срок реализации программы, учебный год 3 года

Количество часов по учебному плану всего 7 кл.-35ч., 9 кл.-34 ч. в год; в неделю 1 час.

Учитель (ФИО) Велиев Р.Р.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Учащиеся должны:

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

	Контрольные	упражнения
Нижняя прямая подача		техника
Верхняя прямая подача		техника
Передача мяча у сетки		техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		техника
Прем мяча снизу техника		техника
Прямой нападающий удар		техника

Программный материал:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития силы мышц кистей; быстроты;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса; - Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития силы мышц туловища; - Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития силы мышц ног; - Упражнения для развития специальной

- Упражнения для развития специальной гибкости.

Технические приемы игры:

- Техника нападения (стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты (стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

Тактические приемы игры:

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м²
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

2. Содержание учебной программы

№	Учебный материал	классы		
		7	8	9
Перемещения				
1	Стойка игрока (исходные положения)	+		
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+	+	
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+
Передачи мяча				
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	+		
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	+		
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	+		

4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	+		
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	+		
Подачи мяча				
1	Нижняя прямая	+	+	+
2	Верхняя прямая	+	+	+
3	Подача в прыжке	+	+	+
Атакующие удары (нападающий удар)				
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		+	+
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		+	+
Прием мяча				
1	Прием мяча снизу двумя руками		+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	+	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой		+	+
Блокирование атакующих ударов				
1	Одиночное блокирование		+	+
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		+	+
3	Страховка при блокировании		+	+
Тактические игры				
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		+	+
2	Групповые тактические действия в нападении, защите		+	+
3	Командные тактические действия в нападении, защите			+
4	Двухсторонняя учебная игра			+
Подвижные игры и эстафеты				
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий			+
2	Игры развивающие физические способности			
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости			+
Судейская практика				
1	Судейство учебной игры в волейбол			+
	ИТОГО:	35	35	34

3. Календарно-тематический план 7 класс-35 часов

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	ДАТА	Дата проведения
1	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста	02.09.19-06.09.19	
2	1	Обучение верхней передаче двумя руками.	09.09.19-13.09.19	
3	1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста.	16.09.19-20.09.19	
4	1	Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	23.09.19-27.09.19	
5	1	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста.	30.09.19-04.10.19	
6	1	Развитие быстроты перемещения.	07.10.19-11.10.19	
7	1	Обучение верхней передаче.	14.10.19-18.10.19	
8	1	Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	21.10.19-25.10.19	
9	1	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения	04.11.19-08.11.19	
10	1	Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	11.11.19-15.11.19	
11	1	Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче.	18.11.19-22.11.19	
12	1	Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	25.11.19-29.11.19	
13	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.	02.12.19-06.12.19	
14	1	Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	09.12.19-13.12.19	
15	1	Тактика первых и вторых передач	16.12.19-20.12.19	
16	1	Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче.	23.12.19-27.12.19	
17	1	Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	13.01.20-17.01.20	
18	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	20.01.20-24.01.20	
19	1	Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	27.01.20-31.01.20	
20	1	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи.	03.02.20-07.02.20	
21	1	Тактика первых: и вторых передач. Учебная игра.	10.02.20-14.02.20	
22	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	17.02.20-21.02.20	
23	1	Совершенствование навыков подачи. Учебная игра	24.02.20-28.02.20	
24	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и	02.03.20-06.03.20	

		передачи мяча сверху двумя руками.		
25	1	Совершенствование навыков подач	09.03.20-13.03.20	
26	1	Развитие быстроты и прыгучести.	16.03.20-20.03.20	
27	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	30.03.20-03.04.20	
28	1	Эстафета с элементами волейбола	06.04.20-10.04.20	
29	1	Верхняя прямая подача:- имитация подачи мяч	13.04.20-17.04.20	
30	1	Верхняя прямая подача:- подачи в стену	20.04.20-24.04.20	
31	1	Верхняя прямая подача:- подачи в парах	27.04.20-01.05.20	
32	1	Верхняя прямая подача:- подачи через сетку	04.05.20-08.05.20	
33	1	Верхняя прямая подача:- подачу в правую и левую половину площадки	11.05.20-15.05.20	
34	1	Верхняя прямая подача:- подачи на точность	18.05.20-22.05.20	
35	1	Верхняя прямая подача:- соревнования на большое количество подач в заданный участок	25.05.20-29.05.20	
	35 ч.			

Тематическое планирование 8 класс-35 часов

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	ДАТА	Дата проведения
1	1	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками		
2	1	Обучение нижней прямой подаче:-имитация		
3	1	Обучение нижней прямой подаче:-подачи в парах		
4	1	Обучение нижней прямой подаче:-подачи через сетку		
5	1	Обучение нижней прямой подаче:-подачи по зонам		
6	1	Обучение нижней прямой подаче:-подачи на точность		
7	1	Обучение нижней прямой подаче:- последовательно в зоны 1,6,5,4,2		
8	1	Обучение нижней прямой подаче:- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки		
9	1	Обучение нижней прямой подаче:- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга		
10	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.		
11	1	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра.		

12	1	Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.		
13	1	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении		
14	1	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям		
15	1	Передача мяча через сетку в прыжке:- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега		
16	1	Передача мяча через сетку в прыжке:- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой		
17	1	Передача мяча через сетку в прыжке:- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега		
18	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите		
19	1	Учебная игра		
20	1	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
21	1	Общефизическая подготовка. Обучение передачи мяча в прыжке.		
22	1	Совершенствование навыков второй передачи		
23	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		
24	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - имитация передачи мяча		
25	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в парах		
26	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в тройках		
27	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - в четвёрках		
28	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - передачи через сетку назад		
29	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - передачи на точность в мишени, расположенные на стене		
30	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2		
31	1	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4		
32	1	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении		
33	1	Индивидуальные тактические действия в защите		
34	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		
35	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		
	35 ч.			

Календарно-тематический план 9 класса-34 часа

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	ДАТА	Дата проведения
1	1	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	02.09.19-06.09.19	
2	1	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	09.09.19-13.09.19	
3	1	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей после удара в сетку другим игроком	16.09.19-20.09.19	
4	1	Прямой нападающий удар: - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	23.09.19-27.09.19	
5	1	Прямой нападающий удар: - имитация нападающего удара в прыжке с места	30.09.19-04.10.19	
6	1	Прямой нападающий удар: - имитация нападающего удара в прыжке с разбега	07.10.19-11.10.19	
7	1	Прямой нападающий удар:- в парах	14.10.19-18.10.19	
8	1	Прямой нападающий удар:- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега	21.10.19-25.10.19	
9	1	Прямой нападающий удар: - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах	04.11.19-08.11.19	
10	1	Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	11.11.19-15.11.19	
11	1	Прямой нападающий удар: - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	18.11.19-22.11.19	
12	1	Прямой нападающий удар:- нападающий удар после встречной передачи	25.11.19-29.11.19	
13	1	Прямой нападающий удар:- нападающий удар со второй передачи	02.12.19-06.12.19	
14	1	Одиночное блокирование:- имитация блокирования	09.12.19-13.12.19	
15	1	Одиночное блокирование:- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	16.12.19-20.12.19	
16	1	Одиночное блокирование:- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой	23.12.19-27.12.19	
17	1	Одиночное блокирование:- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки.	13.01.20-17.01.20	
18	1	Одиночное блокирование:- блокирование после набрасывания над сеткой	20.01.20-24.01.20	
19	1	Одиночное блокирование:- то же но набрасывание правее, левее блокирующего	27.01.20-31.01.20	
20	1	Одиночное блокирование:- блокирование нападающего удара выполненного из	03.02.20-07.02.20	

		разных зон		
21	1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	10.02.20-14.02.20	
22	1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	17.02.20-21.02.20	
23	1	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	24.02.20-28.02.20	
24	1	Передача мяча снизу двумя руками над собой	02.03.20-06.03.20	
25	1	Передача мяча снизу двумя руками в парах	09.03.20-13.03.20	
26	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	16.03.20-20.03.20	
27	1	Эстафета с элементами волейбола	30.03.20-03.04.20	
28	1	Верхняя прямая подача:- имитация подачи мяч	06.04.20-10.04.20	
29	1	Верхняя прямая подача:- подачи в стену	13.04.20-17.04.20	
30	1	Верхняя прямая подача:- подачи в парах	20.04.20-24.04.20	
31	1	Верхняя прямая подача:- подачи через сетку	27.04.20-01.05.20	
32	1	Верхняя прямая подача:- подачу в правую и левую половину площадки	04.05.20-08.05.20	
33	1	Верхняя прямая подача:- подачи на точность	11.05.20-15.05.20	
34	1	Верхняя прямая подача:- соревнования на большое количество подач в заданный участок	18.05.20-22.05.20	
	34 ч.			