

**МКОУ <<Луткунская СОШ>>**

Утверждаю:

Директор МКОУ <<Луткунская СОШ>>

Э.С.Ахмедов



**Рабочая программа волейбольной секции ШСК <<САМУР>>**

**На 2021-2022 год**

Составил :Азимов Я.А.

Учитель физической культуры

Категория-первая

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

#### **Внеурочная**

деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

### **Цели и задачи рабочей программы**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

|                          |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому                                                                                  |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка             |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил                                                                                     |
| Контрольные занятия      | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## **Планируемые результаты**

### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

мета-предметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

### Учебно-тематический план

| № | Тема                                      | Кол-во часов      |
|---|-------------------------------------------|-------------------|
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке              | 18                |
| 2 | Способы перемещения                       | 9                 |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками         | 18                |
| 4 | Прием мяча снизу двумя руками             | 18                |
| 5 | Нижняя прямая подача с середины площадки  | 12                |
| 6 | Приём и подача мяча                       | 9                 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | В течение занятия |
| 8 | Игровые занятия                           | 18                |
| 9 | Итого                                     | 102               |

### Содержание программы и методические рекомендации

#### Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки

#### Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

## Обучение

### 1. В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

### 2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

## Обучение

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.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии. Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.
11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.
12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.
13. В парах: передачи мяча через сетку.
14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).
15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5). 1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).

2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

**Подводящие упражнения:**

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

**Календарно-тематическое планирование**

| № | К-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                            | Результаты освоения учебного материала                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     | Дата проведения |      |
|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|   |            |                                                                                                                                                                         | Предметные                                                                                                | Мета-предметные                                                                                                                  | Личностные                                                                                                                          | план            | факт |
| 1 | 3          | Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.<br><br>Краткий исторический очерк развития волейбола.<br><br>Разучивание стойки игрока (исходные положения) | Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.         | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |                 |      |
| 2 | 3          | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br><br>Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».                                             | Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление своего двигательного опыта.     | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                |                 |      |

|   |   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |  |  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 | 3 | Разучивание перемещения в стойке приставным и шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».   | Уметь выполнять стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками и в парах и группах при разучивании упражнений.                                        | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                |  |  |
| 4 | 3 | Перемещение в стойке приставным и шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |  |  |
| 5 | 3 | Перемещение в стойке приставным и шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.<br><br>Подвижные игры и эстафеты. |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |  |  |
| 6 | 3 | Перемещение в стойке приставным и шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |  |  |
| 7 | 3 | Правила игры. Игровое занятие.                                                                                                                            | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.                                                                                                      | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические | Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. |  |  |

|    |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                       |  |  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                | Знать возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.                                                                                   |                                                                                       |  |  |
| 8  | 3 | Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)<br><br>Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.                               | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 9  | 3 | <b>Сочетание способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).<br><br>Игры «Перестрелка», «Пионербол».            | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.             |  |  |
| 10 | 3 | Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений</b> .                                                  | Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.             |  |  |

|    |   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 11 | 3 | Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой</b> . Игры «Перестрелка», «Пионербол». | Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 12 | 3 | Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча над собой</b> .                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
| 13 | 3 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Верхняя передача мяча над собой</b> . Подвижные игры и эстафеты. |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
| 14 | 3 | Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие</b> .                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
| 15 | 3 | Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены</b> . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.             |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
| 16 | 3 | <b>Верхняя передача мяча в парах</b> . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |
| 17 | 3 | Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку</b> . Подвижные игры.          |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                       |  |  |

|    |   |                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |  |  |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 18 | 3 | Правило игры.<br><b>Игровое занятие.</b>                                             | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.                                       | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.            |  |  |
| 19 | 3 | Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>     | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.                 | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи. |  |  |
| 20 | 3 | Общая физическая подготовка<br><br><b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>  |                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |  |  |
| 21 | 3 | Общая физическая подготовка.<br><br><b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b> |                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |  |  |
| 22 | 3 | Общая физическая подготовка.<br><br><b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b> |                                                                           |                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |  |  |
| 23 | 3 | Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>                                                | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих                  | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.            |  |  |

|    |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                   | х в процессе<br>игры.                                                                                         |                                                                                       |  |  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 24 | 3 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br><br><b>Нижняя передача над собой.</b>                        | Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. | Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстникам и в парах и группах при разучивании упражнений. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |  |
| 25 | 3 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br><br><b>Нижняя передача над собой.</b>                        |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |
| 26 | 3 | Игровые упражнения. <b>Нижняя передача над собой.</b>                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |
| 27 | 3 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |
| 28 | 3 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br><br><b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>            |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |
| 29 | 3 | <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b><br><br>Подвижные игры.                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |
| 30 | 3 | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.<br><br><b>Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с</b> |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                       |  |  |

|       |   |                                                                                                             |                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |  |  |
|-------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|       |   | элементами волейбола.                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |  |  |
| 31    | 3 | Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>                                          | Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.                  | выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. | Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.           |  |  |
| 32    | 3 | <b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.                                 | Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. | Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта                                | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча. |  |  |
| 33    | 3 | <b>Подача и приём мяча в парах.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.                                 |                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |  |  |
| 34    | 3 | <b>Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола. |                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |  |  |
| Итого |   | 102                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №  | Тема занятия                                                                           | Часы       | Дата |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| а  | Разучивание стойки игрока (исходные положения)                                         | 3          |      |
| 2  | Стойка игрока (исходные положения)                                                     | 3          |      |
| 3  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 3          |      |
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд             | 3          |      |
| 5  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд             | 3          |      |
| 6  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд             | 3          |      |
| 7  | Игровое занятие                                                                        | 3          |      |
| 8  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)    | 3          |      |
| 9  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)                | 3          |      |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений                                            | 3          |      |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой                                            | 3          |      |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой                                                        | 3          |      |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой                                                        | 3          |      |
| 14 | Игровое занятие.                                                                       | 3          |      |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены                                              | 3          |      |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах                                                          | 3          |      |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку                                    | 3          |      |
| 18 | Игровое занятие                                                                        | 3          |      |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки                                  | 3          |      |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки                                              | 3          |      |
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки                                              | 3          |      |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки                                              | 3          |      |
| 23 | Игровое занятие                                                                        | 3          |      |
| 24 | Нижняя передача над собой                                                              | 3          |      |
| 25 | Нижняя передача над собой                                                              | 3          |      |
| 26 | Нижняя передача над собой                                                              | 3          |      |
| 27 | Игровое занятие                                                                        | 3          |      |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах                                                  | 3          |      |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах                                                  | 3          |      |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах                                                  | 3          |      |
| 31 | Игровое занятие                                                                        | 3          |      |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены                                                            | 3          |      |
| 33 | Подача и приём мяча в парах                                                            | 3          |      |
| 34 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки                            | 3          |      |
| 35 | Учебная игра в мини-волейбол                                                           | 3          |      |
|    | <b>Всего</b>                                                                           | <b>105</b> |      |

## **Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации**

### **программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка,