

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ишимский городской общеобразовательный лицей им. Е.Г. Лукьянец»



РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 13  
от « 30 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Бороздина О.С. Бороздина  
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Ишимский городской  
общеобразовательный лицей  
им. Е.Г. Лукьянец»  
Афонасьева О.В. Афонасьева  
Приказ № 107 ОД  
« 01 » сентября 2021 г.



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Кружок	<b>Волейбол</b>
Учебный год	2021 - 2022
Класс	5
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1 час
Руководитель	Ефремов Сергей Леонидович, учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» для 5 классов составлена в соответствии с:

– **Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);

– Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 11.12.2020 года) «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;

– Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р (в части поддержки внеурочной деятельности и блока дополнительного образования);

– Национальным проектом «Образование» (2019 – 2024гг.);

– Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

– Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.** В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны **знать**:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**и должны уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **смогут должны знать и практически владеть**:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и

технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**учащиеся приобретают следующие социокультурные знания:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Воспитательные результаты внеурочной деятельности.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, здоровому образу жизни.

Воспитание моральных и волевых качеств.

**1. Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Блок 1 Тематика занятий: Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Техника безопасности.

**Основные виды деятельности:** Понимать значение физической культуры и спорта в России, ценность физической культуры.

**Блок 2 Техническая подготовка (42 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока.

(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

**Основные виды деятельности:** Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**Основные виды деятельности:** Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**Основные виды деятельности:** Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и

нападающие удары.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Основные виды деятельности:** Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.

### **Блок 3 Тактическая подготовка (20 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Основные виды деятельности:** Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

### **Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Блок 4 Соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Основные виды деятельности:** Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.

## Тематическое планирование

Раздел программы	Количество часов по разделу	Тема занятия	Кол-во часов
Тематика занятий	2ч.	Правила поведения. ТБ на занятиях по волейболу.	1ч.
		Техника приема и передач мяча. Игра «пионербол»	1ч.
Техническая подготовка	42 ч.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1ч.
		Приём мяча двумя руками снизу	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1ч.
		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1ч.
		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1ч.
		Позиционное нападение.	1ч.
		Учебная игра	
		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Учебная игра. Развитие координационных способностей	1ч.
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1ч.
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1ч.
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1ч.
		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1ч.
		Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1ч.
		Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1ч.

		Повторный инструктаж по технике безопасности. Двусторонняя игра	1ч.
		Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1ч.
		Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1ч.
		Стойка игрока. Перемещение в сойке	1ч.
		Стойка игрока. Перемещение в сойке	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1ч.
		Приём мяча двумя руками снизу	1ч.
		Приём мяча двумя руками снизу	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1ч.
		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1ч.
		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1ч.
		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1ч.
		Прямой нападающий	1ч.
		удар. Учебная игра.	
		Позиционное нападение. Учебная игра	1ч.
		Позиционное нападение. Учебная игра	1ч.
		Позиционное нападение. Учебная игра	1ч.
		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч.
		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч.
		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч.
		Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч.
<b>Тактическая подготовка</b>	20ч.	Верхняя подача мяча	1ч.
		Верхняя подача мяча	1ч.

Верхняя подача мяча	1ч.
Нижняя подача мяча	1ч.
Нижняя подача мяча	1ч.
Нижняя подача мяча	1ч.
Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1ч.
Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1ч.
Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1ч.
Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1ч.
Верхняя подача, нижний прием	1ч.
Верхняя подача, нижний прием	1ч.
Верхняя подача, нижний прием	1ч.

		Нападающий удар, нижний прием	1ч.
		Нападающий удар, нижний прием	1ч.
		Нападающий удар, нижний прием	1ч.
		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1ч.
		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1ч.
		Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
<b>Соревнования</b>	4 ч.	Соревнование в группах	1ч.
		Соревнование в группах	1ч.
		Соревнование в группах	1ч.
		Соревнование. Итоговое занятие	1ч.