

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНА

На заседании методического  
объединения классных  
руководителей  
Протокол №1 от 30.08.2020

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического  
совета  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №146/1-од от 1.09.2020  
Директор МБУ «Школа №23»

\_\_\_\_\_ Бутина О.Е.

## ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

7-9 классы

город Тольятти  
2020 год

**Уровень:** ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Срок реализации:** 4 года

**Возраст обучающихся:** 5-8 классы

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Программа разработана на основе следующих документов:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).
- ООП ООО МБУ «Школа №23».

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Метапредметные результаты программы**

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий во время занятия, учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других.
- Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- Учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Форма контроля:** Обучающийся в конце года получает «Зачёт» по программе "Волейбол", если он знает основные правила игры, правила поведения на игровой площадке, игровые позиции, активно принимает участие в школьных и районных соревнованиях.

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования:

- ✓ Городская спартакиада школьников по «Волейболу» - февраль - март;
- ✓ «Мяч над сеткой» - май – июнь.

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
1. Знание учащимися основных правил игры «Волейбол». 2. Правила поведения на игровой площадке и в спортивном зале.	1. Учащиеся должны уметь выполнять подачу и передачу мяча, а также нападающий удар. 2. Общаться с товарищами по команде, и соперниками	1. Учащиеся самостоятельно выполняют технические приёмы и тактические действия в игре. 2. Принимают решение об исходе игры.

3. Знание учащимися своих игровых позиций.	на площадке. 3. Выполнять ловлю мяча. 4. Осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные ей функции.	3. Контролируют своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по волейболу. 4. Демонстрируют жесты судьи в игре (судейство). 5. Умение организовать командную игру с применением простейших навыков судейства.
--	---	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 класс

#### 1. Теоретическая подготовка. 2 часа

Изучение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

#### 2. Общая физическая подготовка. 8 часов

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 200,400 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

#### 3. Техническая подготовка. 9 часов

Разучивание различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

#### 4. Тактическая подготовка. 9 часов

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

#### **5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа**

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

#### **6. Итоговые соревнования. 2 часа**

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

### **6 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 2 часа**

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

#### **2. Общая физическая подготовка. 8 часов**

различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкании мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

#### **3. Техническая подготовка. 9 часов**

Повторение различных видов подачи: нижняя прямая, нижняя боковая. Различные разновидности прыжков с мячом. Повторение верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

#### **4. Тактическая подготовка. 9 часов**

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

#### **5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа**

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

#### **6. Итоговые соревнования. 2 часа**

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

### **7 класс**

#### **1. Теоретическая подготовка. 2 часа**

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

#### **2. Общая физическая подготовка. 8 часов**

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

#### **3. Техническая подготовка. 9 часов**

Совершенствование различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая, разучивание верхней прямой, верхней боковой. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

#### **4. Тактическая подготовка. 9 часов**

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

#### **5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа**

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

#### **6. Итоговые соревнования. 2 часа**

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

## 8 класс

### 1. Теоретическая подготовка. 2 часа

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

### 2. Общая физическая подготовка. 8 часов

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

### 3. Техническая подготовка. 9 часов

Совершенствование различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая, разучивание верхней прямой, верхней боковой. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

### 4. Тактическая подготовка. 9 часов

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

### 5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

### 6. Итоговые соревнования. 2 часа

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34

#### 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34

#### 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4



6.	Итоговые соревнования	2
ИТОГО:		34

### 8 класс

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34