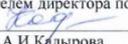
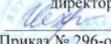


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60. e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	--



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Волейбол»
для обучающихся 5-9 классов
на 2019-2020 учебный год

Составитель РП:
Рахимов Махтум Маскутович,
учитель физической культуры

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; 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 и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 3-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

Общефизическая подготовка.

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений с 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебных занятий продолжительностью 40мин. 1 раза в неделю.

На занятиях применяются разнообразные **формы организации и видов деятельности:**

- 1.Словесный
- 2.Наглядный
- 3.Практический:
 - метод упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - круговой тренировки.
- 4.Метод многократного повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематический план

№ п.п.	Тема.	Кол-во часов.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Тесты.	1
2.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке .Бег 3:10м.игра: «Пятнашки»	1
3.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке. Эстафета с мячами.	1
4.	Стойка волейболиста, передвижение в стойке. - передача мяча над собой; Эстафета с мячами	1
5.	передача мяча с собственного подбрасывания передача мяча над собой; игра: «Третий лишний»	1
6.	Передача мяча с собственного подбрасывания передача мяча над собой; передача мяча сверху в парах; игра «Пионербол»	1
7.	передача мяча сверху в парах; игра «Пионербол». Физическая подготовка	1
8.	передача мяча сверху в парах; Прыжки со скакалкой. Игра «Мяч в воздухе» тесты.	1
9.	Передача мяча сверху в парах; Прыжки со скакалкой. Игра «Мяч в воздухе»	1
10.	Передача мяча сверху с одного шага; Упр. с набивным мячом. Игра «Волк во рву»	1
11.	Передача мяча сверху с одного шага; Прием мяча снизу. Бег 30м. «Салки с мячом»	1
12.	Передача мяча сверху с одного шага; Прием мяча снизу.Бег 30м. «Салки с мячом»	1
13.	Прием мяча снизу. передача мяча сверху в парах; Физическая подготовка Игра.	1
14.	Прием мяча снизу. - над собой, в парах. Передача мяча сверху в парах; «Салки с мячом»	1
15.	Прием мяча снизу. - над собой, в парах. Передача мяча сверху в парах; «Салки с мячом»	1
16.	Нижняя прямая подача Прием мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.	1
17.	Физическая подготовка. Игра « Мяч в воздухе». Тесты	1
18.	Соревнование в группе	1
19.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу .Эстафеты.	1
20.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу .Эстафеты.	1
21.	Нижняя прямая подача Прием мяча снизу .Пионербол с элементами волейбола	1

22.	Выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3. Учебная игра упрощенными правилами.	1
23.	Выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3. Игра	1
24.	Физическая подготовка. Челночный бег 6:6. Игра «Мяч в кругу»	1
25.	Соревнование среди группы	1
26.	Взаимодействия игроков передней линии. Эстафета. Игра. Повторить изученные элементы.	1
27.	ОФП. Тесты. Учебная игра.	1
28.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу .Пионербол с элементами волейбола	1
29.	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3 .Передача мяча сверху в парах, тройках. Пионербол с элементами волейбола.	1
30.	ОФП. Учебные соревнования.	1
31.	Правила игры волейбол. подача на точность. Игра.	1
32.	Правила игры. Судейство. Учебная игра.	1
33.	Тесты. Учебная игра.	1
34.	Итоги. «Веселые старты»	1