

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол»
5-11 класс**

П. Бобровский

Планируемые результаты:

Знать:

- основы рационального питания;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- правила, терминологию игры и условия проведения спортивной игры волейбол;
- терминологию упражнений ОФП, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- основы личной гигиены, правила закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения; правила оказания первой помощи.

Уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- играть в волейбол.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам во время игры, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования по волейболу, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий волейболом.

Формы организации занятий:

- беседа;
- анкетирование;
- опрос;
- работа в парах;
- работа малыми группами;
- презентации;
- игра.

Формы контроля:

- тестирование;
- зачёт;
- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- ответы на вопросы;
- контрольные упражнения.
- Соревнования

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов
1.	Модуль 1: Перемещения	18
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	4
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	4
5.	Двусторонняя учебная игра.	2
6.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4
7.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
8.	Модуль 2: Верхняя передача	12
9.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
10.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	4
11.	Игры, развивающие физические способности.	4
12.	Модуль 3: Нижняя передача	12
13.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	2
14.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	4
15.	Разучивание нижней прямой подачи.	2
16.	Двусторонняя учебная игра.	2
17.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
18.	Модуль 4: Прием мяча	8
19.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	6
20.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	2
21.	Модуль 5: Подвижные игры и эстафеты	18
22.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	6

23.	Игры, развивающие физические способности.	2
24.	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	6
25.	Двусторонняя учебная игра.	2
26.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов
1.	Модуль 1: Индивидуальные тактические действия в защите	16
2.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	4
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
5.	Двусторонняя учебная игра.	2
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4
7.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
8.	Модуль 2: Закрепление техники верхней передачи	10
9.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
10.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	4
11.	Игры, развивающие физические способности.	2
12.	Модуль 3: Закрепление техники нижней передачи	12
13.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	4
14.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
15.	Закрепление нижней прямой подачи.	4
16.	Двусторонняя учебная игра.	2
17.	Модуль 4: Верхняя прямая подача	8

18.	Разучивание верхней прямой подачи.	6
19.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
20.	Модуль 5: Закрепление техники приёма мяча с подачи	20
21.	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	4
22.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	4
23.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
24.	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	2
25.	Разучивание одиночного блокирования.	4
26.	Разучивание страховки при блокировании.	4
27.	Модуль 6: Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2
28.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29.	Двусторонняя учебная игра.	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов
1.	Модуль 1: Индивидуальные тактические действия в нападении	8
2.	Совершенствование стоек игрока.	2
3.	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Игры, развивающие физические способности.	2
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
6.	Модуль 2: Закрепление техники верхней передачи	8

7.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
8.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
10.	Модуль 3: Закрепление техники нижней передачи	4
11.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
12.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
13.	Модуль 4: Верхняя прямая подача	8
14.	Закрепление верхней прямой подачи.	6
15.	Двусторонняя учебная игра.	2
16.	Модуль 5: Закрепление техники приёма мяча с подачи	16
17.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
18.	Закрепление прямого нападающего удара.	4
19.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	4
20.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
21.	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	4
22.	Модуль 6: Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	24
23.	Игры, развивающие физические способности.	2
24.	Закрепление одиночного блокирования.	4
25.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
26.	Закрепление страховки при блокировании.	4
27.	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	4
28.	Разучивание групповых тактических действий в нападении,	4

	защите.	
29.	Двусторонняя учебная игра.	2

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов
1.	Модуль 1: Совершенствование техники верхней, нижней передачи	20
2.	Стойки игрока.	2
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Игры, развивающие физические способности.	2
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	4
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4
8.	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
9.	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2
10.	Модуль 2: Совершенствование верхней прямой подачи	8
11.	Совершенствование верхней прямой подачи.	4
12.	Двусторонняя учебная игра.	2
13.	Развитие физических качеств.	2
14.	Модуль 3: Прямой нападающий удар	8
15.	Закрепление прямого нападающего удара.	4
16.	Приём мяча снизу двумя руками.	2
17.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
18.	Модуль 4: Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8

19.	Приём мяча сверху двумя руками.	2
20.	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	4
21.	Игры, развивающие физические способности.	2
22.	Модуль 5: Одиночное блокирование	6
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	2
24.	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
25.	Модуль 6: Страховка при блокировании	10
26.	Совершенствование страховки при блокировании.	2
27.	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	4
28.	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	4
29.	Модуль 7: Двусторонняя учебная игра	8
30.	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	4
31.	Судейство учебной игры в волейбол.	2
32.	Двусторонняя учебная игра.	2

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование модулей	Кол-во часов
1.	Модуль 1: Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	20
2.	Стойки игрока.	2
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
4.	Игры, развивающие физические способности.	2
5.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
6.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4
8.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в	2

	направлении передачи.	
9.	Передача снизу двумя руками над собой.	2
10.	Передача снизу двумя руками в парах.	2
11.	Модуль 2: Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	8
12.	Совершенствование верхней прямой подачи.	2
13.	Разучивание подачи в прыжке.	4
14.	Развитие физических качеств.	2
15.	Модуль 3: Прямой нападающий удар	16
16.	Закрепление прямого нападающего удара.	2
17.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	4
18.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
19.	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	2
20.	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	4
21.	Игры, развивающие физические способности.	2
22.	Модуль 4: Одиночное блокирование и страховка	8
23.	Совершенствование одиночного блокирования.	2
24.	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
25.	Совершенствование страховки при блокировании.	2
26.	Модуль 5: Командные тактические действия в нападении и защите	16
27.	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении, защите.	4
28.	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	4
29.	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	4
30.	Судейство учебной игры в волейбол.	4
31.	Двусторонняя учебная игра.	4

