

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Департамент образования

МБОУ «СОШ № 39 имени П.Н. Самусенко»

Рассмотрено и одобрено:
на заседании Методического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2022

Руководитель Методического
совета _____

О.Н. Латышева

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

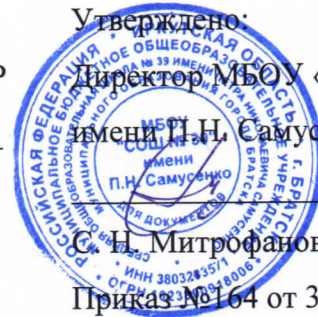
Н.И. Алексеева

Утверждено:

Директор МБОУ «СОШ №39
имени П.Н. Самусенко»

С.Н. Митрофанова

Приказ № 164 от 30.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

для 5-х классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год.

Составитель:

А.В. Бурма, учителя физической культуры,
Высшей квалификационной категории

Братск 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку..

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Планируемый результат:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;
- победы на соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся,
- повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 классы

| № урока | тема урока | Количество часов | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые ресурсы) |
|--------------------|--|------------------|---|----------------------|---|
| 1 полугодие | | | | | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Форма одежды. Гигиенические требования. | 2 | Беседа. Практическая групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 2 | Стойки и перемещение волейболиста | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 3 | Верхняя передача мяча над собой | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 4 | Прием мяча двумя руками снизу над собой | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 6 | Верхняя прямая подача мяча | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 7 | Верхняя передача мяча в парах | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 8 | Прием мяча двумя руками снизу в парах | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--------------|---|
| 9 | Упражнения на мышцы поясничного отдела | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 10 | Верхняя прямая подача мяча | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 11 | Верхняя передача мяча за голову | 2 | Рассказы детей. Практическая групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 12 | Верхняя передача мяча в движении | 2 | Рассказы детей. Практическая групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 13 | Упражнения на укрепления плечевого пояса | 2 | Беседа. Практическая групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 14 | Прием мяча двумя руками снизу в движении | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 15 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 16 | Прием мяча от сетки после набрасывания партнера | 2 | Беседа. Практическая групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 17 | Упражнения с использованием набивных мячей | 2 | Беседа. Практическая групповая | Устный опрос | https://sites.google.com/ |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------|---|
| | | | работа. | | view/shkola-39 |
| 18 | Правила поведение в спортивном зале. Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 19 | Верхняя прямая подача на точность | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 20 | Верхняя передача мяча после перемещения | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками после перемещения | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 22 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи | 2 | Рассказы детей. Практическа я групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 23 | Прямой нападающий удар | 2 | Рассказы детей. Практическа я групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 24 | Индивидуальное блокирование | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 25 | Прямой нападающий удар | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------|---|
| 26 | Планирующая подача в прыжке | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 27 | Нападающий удар по зонам | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 28 | Блокирование после нападающего удара с зоны 2,3,4 | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 29 | Защитные действия и страховка | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 30 | Чередование верхней передачи и приема мяча снизу в парах | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 31 | Нападающий удар по зонам | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 32 | Тактика игры в нападении | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 33 | Прием мяча снизу двумя руками после перемещения | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа. | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 34 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи | 2 | Рассказы детей. Практическа я групповая работа | Устный опрос | https://sites.google.com/view/shkola-39 |
| 35 | Верхняя прямая подача мяча | 2 | Рассказы детей. | Устный опрос | https://sites.google.com/ |

| | | | | | |
|----|---------------------------|---|--|-----------------|--|
| | | | Практическа я групповая работа | | view/shkola- 39 |
| 36 | Учебно-тренировочная игра | 2 | Беседа. Практическа я групповая работа | Устный опрос | https://sites. google.com/ view/shkola- 39 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ Минобразования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского, В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
4. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
5. Г.А.Баландин.....Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7
6. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9
7. Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.
8. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4.
9. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.».

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<https://sites.google.com/view/shkola-39/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В соответствии с ФГОС

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

В соответствии с ФГОС

