

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2» п. Бабынино
Бабынинский район Калужской области

Согласована
«29» 08. 2022

Зам. Директора по УВР

Рассмотрено на ШМО
№1 от 28.08.2022

Принято педсоветом
№ 1 от 30.08.2022

Утверждена приказом
№ 134 от 30.08.2022

Директор ОУ Волщедова М.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
6 классы
(основного общего образования)

2022 год

Пояснительная записка

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по волейболу для общеобразовательных школ. По уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу для основной школы разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Примерной программы спортивной подготовки по волейболу для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы

- спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно тренировочный). / Под ред. Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников, - М.: Советский спорт. 2015. – 112 с.
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897). ФГОС ООО, М.: «Просвещение», 2016 год;
 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва" об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей".
 5. Норм федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы определена тем, что школьники в процессе овладения этой деятельностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа внеурочной деятельности по **физкультурно-спортивному** и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Программа «Волейбол» является **модифицированной**.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цели:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Условия набора.

Рабочая программа по предмету «Волейбол» составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, соответствует базисному учебному плану, по которому на внеурочную работу по волейболу отводится 4 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Данный курс, в объеме 144 ч, сроком на 1 год, представлен для проведения занятий в 6 классах, и рассчитан на учащихся, которые проявляют интерес к игре, и при этом не обязательно обладают ярко выраженными способностями в игровых видах спорта. Программа предназначена для детей 11-12 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы и способы фиксации результатов: - дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Ожидаемые результаты.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного 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.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Результаты освоения учебного курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
2. Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
3. Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
4. Оздоровительные результаты.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

1. Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
2. *проговаривать* последовательность действий;
3. уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
4. средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
5. учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
2. перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Входящая диагностика

Диагностика, характеризующая уровень физического подготовленности. Проводится в конце и начале учебного года, затем идет сравнительная характеристика результатов.

«Контрольные нормативы по ОФП и СФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с);	6 мин. Бег (м);	Прыжок в длину с места (см);	Подтягивание на перекладине (раз);	Сгибание рук в упоре лежа (раз);	Приседание на одной ноге (раз);	Подъем ног в висе на перекладине (раз);	Наклон, вперед согнувшись (см);	Челночный бег 3*10 м (с);
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Учебно-тематический план
Тематический план занятий группы начальной подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Краткий обзор развития волейбола в России	1	1	
2.	Оборудование и инвентарь	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	65	1	64
5.	Основы техники и тактики игры в волейбол	63	1	62
6.	Контрольные игры, посещение соревнований	13	1	12
7.	Итого	144	6	138

Краткое содержание программы
Теоретические занятия.

Описание игры в волейбол. Краткий обзор развития волейбола в России. Развитие волейбола среди школьников. Влияние занятий волейболом на организм детей. Оборудование и инвентарь. Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Врачебный контроль. Спортивные травмы и меры их предупреждения при занятиях волейболом. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая (доврачебная) помощь пострадавшему, способы остановки кровотечений, перевязки.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Задачи общей физической подготовки: развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к сдаче нормативов. Средства общей физической подготовки: гимнастические и легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжные прогулки, катание на коньках.

Понятие о технике игры в волейбол.

Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие; удары, блокирование. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении. Изучение тактики игры в волейбол Установки игрокам перед контрольными играми и разбор проведенных игр. Задание на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задание отдельным игрокам. Разбор проведенной игры и выполнения тактического плана. Выводы по игре.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два и т. д. Простые перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная, стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов, выравнивание, расчет, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег, и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями, сгибание и разгибание пальцев, рук вперед, в стороны, вверх. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В парах в различных исходных положениях, держась за руки, сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание рук, круговые движения руками, взаимное сопротивление.

Упражнения с набивными мячами (вес 1—2 кг). В различных исходных положениях (стоя, лежа, сидя, стоя на коленях и т. п.) поднимание мяча согнутыми, прямыми руками вверх, вправо, влево, опускание, вниз, круговые движения руками с мячом, отведение прямых рук назад, сгибание и разгибание рук с мячом. Из различных исходных положений броски и ловля мяча одной и двумя руками различными способами.

В парах, стоя лицом друг к другу, держась за мяч, упражнения с сопротивлением.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов: наклоны, вращение, повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Из положения, сидя перекаат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой. Упражнения в парах, тройках из различных исходных положений.

Упражнения с набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений, мяч за головой или на прямых руках, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища.

Броски мяча с наклонами вперед, назад, с поворотами туловища. Упражнения в парах.

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях приседания, подскоки, ходьба, бег, выпады. Упражнения в парах (приседания с партнером на плечах с сопротивлением).

Упражнения с набивными мячами (1—2 кг): приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке): приседания у стены, на скамейке; прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Упражнения со скакалкой.

Прыжки через козла или коня.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 3 X 20 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в высоту с разбега через планку. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места, с разбега. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч 7: 7.

Подвижные игры. «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Мяч среднему», «Салки», эстафета с прыжками, эстафета с прыжками и чехардой, комбинированные эстафеты, встречная эстафета с мячом.

Плавание на 25 м, 50 м без учета времени. Ходьба на лыжах на скорость до 1 км, лыжные прогулки. Катание на коньках. Бег на коньках на 60—100 м без учета времени и на время, хоккей, эстафеты.

Специальная

физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Из различных исходных положений бег на 5—10—15 м, бег приставными шагами, с остановками и изменением направления, выполнение определенного задания по сигналу (остановка, ускорение и т. п.), различные эстафеты.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа; прыжки на обеих, на одной, на месте в движении лицом вперед, боком, вперед. Прыжки в глубину с гимнастического коня, прыжки с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Прыжки со скакалкой, подскоки. Эстафеты.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча.

Укрепление кистей рук, увеличение их подвижности. Броски набивного мяча двумя руками от груди (вперед, над собой) и ловля, броски набивного мяча на дальность. Многократные передачи и ловля баскетбольного мяча, ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча одной и двумя руками сверху и снизу.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, броски набивного мяча (1 кг) двумя руками через сетку. Метание теннисного или хоккейного мяча с места, с разбега в прыжке, в прыжке через сетку.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, в стороны. Стойка на лопатках. Кувырки: из упора присев и из основной стойки. Кувырок с небольшого разбега. Соединение нескольких кувырков.

Основы техники и тактики игры в волейбол.

Техника игры.

Изучение техники игры в волейбол. Стойки. Исходные положения "для выполнения второй передачи, приема мяча с подачи, различных перемещений, характерных для игры в волейбол. Перемещения. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг, скачок, сочетания различных способов перемещений, остановки после перемещений.

Передачи мяча. Верхняя передача двумя руками. Выход под мяч. Положение ног, рук, туловища и согласованность движений при передаче. Передачи мяча над собой на месте и в движении. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с передвижением. Передачи мяча у стены, щита. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 2. Игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», эстафеты с передачей мяча. Нижняя передача (ознакомление): положение рук и ног, туловища. Подготовительные упражнения с мячом. Подачи. Нижние подачи: прямая и боковая. Верхняя прямая подача. Стойка, подбрасывание мяча, положение туловища, ног, рук; замах, удар, направление полета мяча. Прием подачи сверху и снизу двумя руками.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар из зоны 4 и зоны 2. Броски набивного мяча двумя руками в прыжке через сетку (высота 190—200 см). Метание теннисного (хоккейного) мяча через сетку с места и с разбега. Разбег, прыжок, замах руками и приземление. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером.

Блокирование. Подготовительные и подводящие упражнения к одиночному блокированию в зонах 3, 2, 4 (высота сетки 2 м — 2 м 20 см). Перемещение у сетки, остановка и прыжок, доставание кистями рук мяча (набивного или волейбольного), подвешенного у верхнего края сетки. Блокирование над сеткой легких резиновых мячей.

Тактика игры.

Индивидуальные тактические действия в нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч через сетку в определенную зону площадки противника, чередовать в игре верхнюю и нижнюю подачи. Индивидуальные тактические действия в защите. Умение определить возможное направление полета мяча и своевременно выйти на мяч для его приема, применять верхнюю или нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или зону 2 для нападающего удара. Первая передача из зон 5, 4,

6 в зону 3 и вторая передача в зону 4; первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая передача в зону 2, из зоны 2 — через сетку. Передача мяча из зоны 6 в зону 2 из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку.

Групповые тактические действия в защите. Страховка игрока, совершающего нападающий удар. Страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Приложение №2
к программе внеурочной деятельности
« Пионербол» 6 классы
учитель: Ткачева Е.Д
Рассмотрено на ШМО

Согласовано

« _ » _____
Зам.дир.по УВР _

№ _____ от _____

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

	Планируемые результаты освоения	Содержание предмета	Дата	Количество часов
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	06.09 06.09 07.09 07.09	4
3-4	Стойка игрока	Теоретические сведения: История происхождения современного волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка». Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	13.09 13.09 14.09 14.09	4
5-6	Стойка игрока	Теоретические сведения: Развитие волейбола в России. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка». Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	20.09 20.09 21.09 21.09	4
7-8	Разучивание перемещения в стойке	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	04.10 04.10 05.10 05.10	4

		Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Игра «Перестрелка».		
9-10	Перемещение в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Общая и специальная физическая подготовка.	11.10 11.10 12.10 12.10	4
11-12	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Расстановка игроков на площадке Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	25.10 25.10 26.10 26.10	4
13-14	Разучивание сочетания способов перемещений	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол». . Выполнение передвижений в стойке волейболиста с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. ТП. Упражнения на быстроту реакции. Повторные упражнения бега, прыжков, бросков мяча	08.11 08.11 09.11 09.11	4
15-16	Эстафеты с различными способами перемещений.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений. Упражнения с набивными мячами. Бег с высоким подпрыгиванием бедер, семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки».	15.11 15.11 16.11 16.11	4
17-18	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол». Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча над	22.11 22.11 23.11 23.11	4

		собой, сверху, снизу подбрасывание мяча, удар по мячу в стенку, в пол. Поддачи на партнера (расстояние 6-7 м). Поддача через стенку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч сверху двумя руками над собой.		
19-20	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движениях. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	29.11 29.11 30.11 30.11	4

21-22	Общая физическая подготовка. Игровое занятие	Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, подачи мяча. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь»	06.12 06.12 07.12 07.12	4
23-24	Верхняя передача мяча в парах.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	13.12. 13.12 14.12 14.12	4
25-26	Нижняя передача над собой.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, передачи мяча снизу двумя руками.. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры:	20.12 20.12 21.12 21.12	4

		«Невод», «День и ночь»		
27-28	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	27.12 27.12 28.12 28.12	4
29-30	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	10.01 10.01 11.01 11.01	4
31-32	физическая подготовка. Игровое занятие.	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Общая и специальная физическая подготовка. Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	17.01 17.01 18.01 18.01	4
33-34	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Передачи в парах, через сетку. Подача снизу, сверху. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м. Передача над собой 1 м- 1,5 м. Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения передач, подач, приема в зависимости от ситуации, выбор способа отбивания мяча через сетку.	24.01 24.01 25.01 25.01	4
35-36	Правила игры. Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема мяча, приема-	31.02 31.02 01.02	4

		передач в зависимости от ситуации. Подвижная игра: «Пионербол». Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	01.02	
37-38	Подача и приём мяча двумя руками сверху.	Теоретические сведения: Профилактика травматизма на занятиях. ОФП. Ходьба и бег в чередование 12 мин. Передвижения различными способами передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Подача снизу. Прием мяча сверху, снизу после подачи. Упражнения для развития силы, быстроты реакции. Имитация приема мяча стоя на месте: с выпадом вперед и в стороны.	07.02 07.02 08.02 08.02	4
39-40	Правила игры. Игровое занятие.	ОФП. Совершенствование техники передач мяча, передвижениям, приемам мяча сверху и снизу двумя руками, совершенствование подач мяча (снизу, сверху)	14.02 14.02 15.02 15.02	4
41-42	Правила игры. Игровое занятие.	ОФП. Бег по прямой, бег на короткие отрезки, из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений.	21.02 21.02 22.02 22.02	4
43-44	Овладение игрой в волейбол	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач. Овладение игрой и комплексное развитие психофизических способностей. Учебная игра в волейбол.	28.02 28.02 01.03 01.03	4

45-46	Освоение техники прямого нападающего удара.	Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. 2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов). 3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).	07.03 07.03 08.03 08.03	4
47-48	Освоение техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. 9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. 10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4. 11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.	14.03 14.03 15.03 15.03	4
49-50	Ознакомление с техникой блокирования.	1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. 2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. 3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.	28.03 28.03 29.03 29.03	4
51-52	Обучение технике блокирования.	В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.	04.04 04.04 05.04 05.04	4
53-54	Тактическая подготовка.	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков на волейбольной площадке. Действия связующего с игроками передней линии. . Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач. .	11.04 11.04 12.04 12.04	4

55-56	Тактическая подготовка.	Изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры. Индивидуальные и командные действия при игре в волейбол. Учебная игра в волейбол.	18.04 18.04 19.04 19.04	4
57-58	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	25.04 25.04 26.04 26.04	4
59-60	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	02.05 02.05 03.05 03.05	4
61-62	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	09.05 09.05 10.05 10.05	4
63-64	Двусторонняя учебная игра.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	11.05 11.05 12.05 12.05	4
65-66	Двусторонняя учебная игра.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	16.05 16.05 17.05 17.05	4
67-68	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	18.05 18.05 19.05	4

			19.05	
69-70	Освоение техники Тактическая игра	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	23.05 23.05 24.05 24.05	4
71-72	Освоение техники Тактическая игра	Игра с изученными элементами в волейбол	30.05 30.05 31.05 31.05	4

Всего:144ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2015.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект.(Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.