

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей оборонно-спортивных  
дисциплин

----- Дубоусов М.В.

Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР

\_\_\_\_\_ Комарова И.В.

"28" 08 2023 г.

Рабочая программа

учебного курса  
внеурочной  
деятельности  
« Игры на основе  
волейбола»

для 5 класса

основного общего образования

Составитель:  
Завитаева Валерия Александровна

Никольское 2023

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Игры на основе волейбола»

**Теория.** История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

### **Техническая подготовка.**

Перемещения игрока-волейболиста. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

**Тактическая подготовка.** Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

**Общездоровьесберегающая подготовка.** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений 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.

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игры на основе волейбола»

### 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;

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); 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.

### Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

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

- регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. « стойки и перемещения»</b>					
1.1	Знания стойки игрока, перемещение	1	Показ учителя. Игра	<ul style="list-style-type: none"> <li>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
1.2	Освоение стоек и перемещений	22	Показ учителем. Изучение игр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
<b>Раздел 2. «Передача мяча»</b>					

2.1	Знания передачи мяча	1	Изучение правил. Показ учителем. Игры	<p>через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
2.2	Изучение передачи мяча	22	Показ учителем. Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
<b>Раздел 3. «Игровые занятия в мини-волейбол, волейбол»</b>					
3.1	Основы игр с мячом	1	Изучение правил. Показ учителем. Игры	<p>через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
3.2	Изучение новых игр с мячом	21	Показ учителем. Игры		<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a>

**Календарно-тематическое планирование ( 68 часов)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещения.	2 часа	01.09	
2	Способы перемещения игрока-волейболиста.	2 часа	08.09	
3	Эстафеты с различными способами перемещений.	2 часа	15.09	
4	Верхняя передача мяча над собой.	2 часа	22.09	
5	Верхняя передача мяча после набрасывания партнёром.	2 часа	29.09	
6	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2 часа	06.10	
7	Нижняя передача мяча над собой.	2 часа	13.10	
8	Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром.	2 часа	20.10	
9	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2 часа	27.10	
10	Передача мяча сверху над собой и партнёру.	2 часа	10.11	
11	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2 часа	17.11	
12	Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча.	2 часа	24.11	
13	Пионербол с приёмами волейбола.	2 часа	01.12	
14	Нижняя передача мяча в парах на ближнем расстоянии.	2 часа	08.12	
15	Нижняя передача на удержание мяча в парах.	2 часа	15.12	

16	Нижняя прямая подача мяча на технику выполнения.	<b>2 часа</b>	<b>22.12</b>	
17	Нижняя передача мяча после перемещения.	<b>2 часа</b>	<b>29.12</b>	
18	Нижняя прямая подача в парах.	<b>2 часа</b>	<b>12.01</b>	
19	Нижняя прямая подача с середины площадки.	<b>2 часа</b>	<b>19.01</b>	
20	Нижняя передача мяча над собой и партнёру.	<b>2 часа</b>	<b>26.01</b>	
21	Эстафеты с приёмами нижней передачей мяча.	<b>2 часа</b>	<b>02.02</b>	
22	Нижняя подача мяча с лицевой линии площадки.	<b>2 часа</b>	<b>09.02</b>	
23	Приём мяча двумя руками сверху.	<b>2 часа</b>	<b>16.02</b>	
24	Приём мяча с подачи партнёром.	<b>2 часа</b>	<b>23.02</b>	
25	Приём мяча снизу в парах на месте и в движении.	<b>2 часа</b>	<b>01.03</b>	
26	Мини-волейбол с нижней подачей и приёмом мяча.	<b>2 часа</b>	<b>15.03</b>	
27	Приём мяча с подачей через сетку.	<b>2 часа</b>	<b>22.03</b>	
28	Верхняя прямая подача мяча на технику выполнения.	<b>2 часа</b>	<b>05.04</b>	
29	Верхняя прямая подача с середины площадки.	<b>2 часа</b>	<b>12.04</b>	
30	Игра мини-волейбол с низко-опущенной сеткой.	<b>2 часа</b>	<b>19.04</b>	
31	Учебная игра в мини-волейбол.	<b>2 часа</b>	<b>26.04</b>	
32	Учебная игра в волейбол. Тактические действия игроков.	<b>2 часа</b>	<b>03.05</b>	
33	Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	<b>2 часа</b>	<b>17.05</b>	
34	Мини-соревнование по волейболу.	<b>2 часа</b>	<b>24.05</b>	