

Приложение к ООП ООО № 1  
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
волейбол  
для 5-6 классов**

## Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

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

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.

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

*Регулятивные УУД:*

*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;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

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:*

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;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

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).

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

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

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;

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.

## **Раздел 2.Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и техникотактические приемы.

### **I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры;

-основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы – 32 часов**

#### *1. Подачи*

1.1 техника выполнения прямой нижней подачи;

1.2 прямая верхняя подача;

1.3 ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### *2. Передачи*

2.1 верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

2.2 приём мяча снизу двумя руками;

2.3 верхняя передача двумя руками над собой через голову;

2.4 верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### *3. Нападающий удар*

3.1 техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой переводправой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

#### *4. Блокирование*

4.1 техника выполнения блока;

4.2 ознакомление с техникой постановки одиночного блока;

4.3 ознакомление с техникой постановки группового блока;

4.4 отработка навыков взаимодействие игроков в блоке;

#### *5. Комбинированные упражнения*

5.1 подача – передача;

5.2 подача – передача – нападающий удар;

5.3 передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

#### *6. Учебно-тренировочные игры*

6.1 отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

6.2 отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### Раздел 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
1	Понятие о технике и тактике игры, правила игры в волейбол	1
2	правила игры в волейбол	1
3	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
4	Стойка игрока (исходные положения)	1
5	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
8	Игровое занятие	1
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
11	Эстафеты с различными способами перемещений	1
12	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
13	Верхняя передача мяча над собой	1
14	Верхняя передача мяча над собой	
15	Игровое занятие.	1
16	Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
17	Верхняя передача мяча в парах	1
18	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
19	Игровое занятие	1
20	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Нижняя передача над собой	1
26	Нижняя передача над собой	1
27	Игровое занятие	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
30	Игровое занятие	1
31	Приём мяча с подачи у стены	1
32	Подача и приём мяча в парах	1
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
34	Учебная игра в мини-волейбол	1
	итого	34

**6 класс**

№п/п	Тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
7	Игровое занятие	1
8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
9	Эстафеты с различными способами перемещений	1
10	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
11	Верхняя передача мяча над собой	1
12	Верхняя передача мяча над собой	1
13	Игровое занятие.	1
14	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
15	Верхняя передача мяча в парах	1
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
17	Игровое занятие	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Игровое занятие	1
22	Нижняя передача над собой	1
23	Нижняя передача над собой	1
24	Нижняя передача над собой	1
25	Игровое занятие	1
26	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
29	Приём мяча с подачи у стены	1
30	Подача и приём мяча в парах	1
31	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
32	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
33	Игровое занятие	1
34	Учебная игра в волейбол	1
	Итого	34