

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Приложение к ООП ООО

Приказ от 28.08.2019 №175

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

**5 класс**

(спортивно – оздоровительное направление)

Составитель:  
Севрюкова Елена Николаевна

Таштагол

## **Оглавление**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»	3
Личностные результаты:.....	3
Метапредметные результаты: .....	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» .....	5
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ».....	6
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	7

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Волейболу» разработана на основе ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9». Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы

безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### ***Перемещения***

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

### ***Передачи мяча***

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и 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. Подача в прыжке.

### ***Нападающие (атакующие) удары***

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### ***Приём мяча***

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

### ***Блокирование атакующих ударов***

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### ***Тактические игры***

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### ***Подвижные игры и эстафеты***

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

### ***Физическая подготовка***

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### ***Судейская практика***

Судейство учебной игры в волейбол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
**5 класс**

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Перемещения	16
2	Верхняя передача	18
3	Нижняя передача	18
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	20
5	Прием мяча	22
6	Подвижные игры и эстафеты	46
7	Общая физическая подготовка в процессе занятия.	
8	Теоретические знания в процессе занятия	
	Итого 140 часов.	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности

5 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1		Техника безопасности на занятиях по волейболу. Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1
2		Правила оказания первой помощи при травмах. Стойка игрока (исходные положения). Учебная игра пионербол.	1
3		Общеразвивающие упражнения. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».	1
4		Прыжковые упражнения. Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра пионербол.	1
5		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Развитие координационных качеств. Учебная игра пионербол.	2
6		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Учебная игра пионербол.	2
7		Основы рационального питания. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Развитие выносливости.	1
8		Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1
9		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Развитие координационных качеств. Учебная игра пионербол.	2
10		Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Игровое занятие.	2
11		Способы сохранения и укрепления здоровья. Игры с перемещениями игроков «Спиной к финишу». «Бег с кувырками».	2
12		Общеразвивающие упражнения. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
13		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Развитие выносливости.	2
14		Основы развития познавательной сферы. Эстафеты с различными способами перемещений.	2
15		Общеразвивающие упражнения. Игры с перемещениями игроков «Спиной к финишу». «Бег с кувырками». Развитие координационных качеств.	2
16		Прыжковые упражнения. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Развитие гибкости.	1

17	Свои права и права других людей. Разучивание верхняя передача мяча над собой.	2
18	Верхняя передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	1
19	Игры с передачами мяча Игровое задание «Художник». «Мяч над головой».	2
20	Верхняя передача мяча над собой. Развитие силовых качеств.	1
21	Влияние здоровья на успешную учебную деятельность. Игровое занятие.	2
22	Разучивание верхняя передача мяча у стены. Развитие выносливости.	1
23	Общеразвивающие упражнения. Верхняя передача мяча в парах.	1
24	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1
25	Игровое занятие. Развитие координационных качеств. Развитие силовых качеств.	2
26	Общеразвивающие упражнения. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2
27	Прыжковые упражнения. «Обстрел чужого поля». «Не урони мяч». «Передачи в движении».	2
28	Верхняя прямая подача с середины площадки. Развитие скоростных качеств.	1
29	Верхняя прямая подача с середины площадки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
30	Игры с передачами мяча Игровое задание «Художник». «Мяч над головой».	1
31	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1
32	Игровое занятие. Развитие силовых качеств.	2
33	Общеразвивающие упражнения. Нижняя передача над собой.	2
34	Нижняя передача над собой. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
35	«Обстрел чужого поля». «Не урони мяч». «Передачи в движении».	2
36	Нижняя передача над собой. Развитие координационных качеств.	2
37	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Игровое занятие.	3
38	Забота о своем здоровье. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
39	«Свеча». «Поймай и передай». «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
40	Прыжковые упражнения. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Развитие скоростных качеств.	2
41	Эстафета с передачей волейбольного мяча. Эстафета «Одна верхняя передача». Развитие выносливости.	4
42	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Развитие силовых качеств.	2
43	Эстафета «Передал – садись». Эстафета «Две верхние передачи».	2
44	Игровое занятие. Развитие скоростных качеств.	3
45	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов	4



		номеров».	
46		Адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях. Имитация подачи мяча.	1
47		Отвечать за свои поступки. Подача в стену с расстояния 6–9 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
48		Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки). Развитие гибкости.	2
49		Игры с передачами мяча через сетку «Летающий мяч». Эстафета «Мяч над сеткой».	2
50		Прыжковые упражнения. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.	2
51		Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его. Подача через сетку из-за лицевой линии.	2
52		Игры с передачами мяча через сетку «Летающий мяч». Эстафета «Мяч над сеткой».	2
53		Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. Подачи в правую и левую половины площадки.	2
54		Игры с подачами мяча «Сумей принять». «Снайперы». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
55		Прыжковые упражнения. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
56		Подачи на точность в каждую из 6 зон площадки. Развитие координационных качеств.	2
57		Общеразвивающие упражнения. Игры с подачами мяча «Сумей принять». «Снайперы». Развитие выносливости.	2
58		Прыжковые упражнения. Подачи на точность на партнёра, располагающегося в различных точках площадки.	2
59		Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. «Прими подачу».	1
60		Подачи на точность между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. Развитие силовых качеств.	2
61		Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).	2
62		Эстафета «Передал – садись». Эстафета «Две верхние передачи». Развитие скоростных качеств.	2
63		Прыжковые упражнения. Имитация приёма мяча в исходном положении.	1
64		Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны). Развитие гибкости.	1
65		«Приём и передача мяча в движении». «Догони мяч». «Лапта волейболистов». Развитие выносливости.	2
66		Прыжковые упражнения. В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.	2
67		Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.	2

68	Общеразвивающие упражнения. «Свеча». «Поймай и передай». «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	2
69	Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.	2
70	Прыжковые упражнения. «Приём и передача мяча в движении». «Догони мяч». «Лапта волейболистов».	2
71	В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	2
72	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены). Развитие координационных качеств.	2
73	Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр	2
74	Прием мяча с подачи у стены. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
75	Прыжковые упражнения. Подача и прием мяча в парах .	1
76	Находить выход из стрессовых ситуаций. «Прими подачу». Развитие гибкости.	2
77	Общеразвивающие упражнения. Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки. Развитие скоростных качеств.	2
78	Принимать разумные решения по поводу личного здоровья. Учебная игра мини-волейбол. Развитие выносливости.	2