

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
на уровень основного общего образования для 5-7 классов
МОУ "СОШ № 5 г. Коряжмы"

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий, инвентарь.
Общефизическая подготовка:
- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка (практическая часть):
- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- Техника нападения (практическая часть):
- Перемещения и стойки; Действия с мячом.
- Передачи мяча;
- Техника защиты:
- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок
- Тактическая подготовка.
- Тактика нападения:
- Индивидуальные действия
- Командные действия
- Тактика защиты
- Индивидуальные действия
- Командные действия
Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть
Правила соревнований практическая часть:
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры
- Физическая подготовленность
- Стойки и перемещения.

- Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Планируемые результаты обучения

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися 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.

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):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить 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).

2. *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.

3. *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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Часы
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены	1
2	Правила перехода, замены, судейства, расстановки	1
3	Обучение нижней прямой подачи	1
4	Обучение нижней боковой подачи	1
5	Совершенствование нижней прямой подачи	1
6	Совершенствование нижней боковой подачи	1
7	Обучение приему мяча снизу	1
8	Обучение приему мяча сверху двумя руками	1
9	Обучение верхней прямой подачи	1
10	Техника передачи мяча в парах сверху	1
11	Обучение техники планирующей подачи	1
12	Совершенствование планирующей подачи	1
13	Техника передачи мяча в парах снизу	1
14	Повторение нижней передачи мяча	1
15	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	1
16	Падения и перекаты	1
17	Передача мяча одной рукой сверху.	1
18	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху	1
19	Учебная игра 6 на 6	1
20	Сочетание способов перемещения игроков	1
21	Техника планирующей подачи	1

22	Совершенствование игры в парах	1
23	Совершенствование прямых и боковых подач	1
24	Взаимодействие игроков задней линии	1
25	Игра	1
26	Совершенствование игроков передней линии	1
27	Игра линии защиты	1
28	Техника приема мяча двумя руками	1
29	Общий прием мяча сверху	1
30	Совершенствование игроков задней линии	1
31	Развитие силы и ловкости	1
32	Прием нижней прямой подачи	1
33	Прием нижней боковой подачи	1
34	Совершенствование способов подач и передач	1
35	Развитие силы и ловкости	1
36	Прием верхней прямой подачи	1
37	Сочетание способов передачи	1
38	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	1
39	Прием мяча от сетки, передача мяча	1
40	Прием мяча снизу	1
41	Сочетание одиночного и группового блокирования	1
42	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом	1
43	Передача мяча снизу	1

44	Сочетание подач и передач	1
45	Развитие координации	1
46	Передача мяча сверху двумя руками	1
47	Отбивание мяча через сетку	1
48	Техника исполнения падения и перекатов	1
49	Развитие скорости	1
50	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра	1
51	Выбор места для выполнения второй передачи	1
52	Совершенствование техники падения и перекатов	1
53	Развитие силы	1
54	Чередование способов приема мяча	1
55	Чередование способов подачи	1
56	Обманные передачи и страховки	1
57	Развитие координации	1
58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке	1
59	Выбор места при приеме подачи	1
60	Совершенствование приемов и подач	1
61	Развитие координации	1
62	Взаимодействие игроков передней линии	1
63	Взаимодействие игроков задней линии	1
64	Совершенствование игры на задней линии	1
65	Развитие силы и скорости	1

66	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1
67	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	1
68	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП	1