

Приложение к содержательному разделу  
основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия №6 от «20» марта 2017 № 88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»  
5-9 классы  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Составитель: Беляева О.В.,  
учитель физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 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;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной деятельности с поставленной заранее целью.

#### **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 занятиях.
- 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол» с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа занятий курса внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает теоретическую и практическую часть.

В ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Режим и питание спортсмена.
- Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Правила соревнований.
- Судейство соревнований.

Основные формы: занятие, спортивная тренировка (процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов), учебная игра; спортивные соревнования.

Основные виды деятельности: игровая деятельность, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), двигательная (овладение основными движениями), познавательная.

Теоретическая подготовка: Историческая справка, изучение правил игры, оказание первой медицинской помощи.

Практическая подготовка:

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.

Поддачи 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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	1
4	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1

5	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче.	1
6	верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1
7	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.Обучение приему мяча с подачи.Тактика первых и вторых передач	1
8	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач	1
9	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче.Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1
11	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых : и вторых передач.	1
12	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.	1
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1
14	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	1
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
19	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
20	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1
21	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками Обучение прямому нападающему удару.	1
22	Прием и передача сверхуОбучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	1
23	Совершенствование навыка верхней передачиОбучение приему мяча снизу двумя рукамиОбучение прямому нападающему удару.	1
24	Верхние передачи.Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающем удару	1
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая.	1

26	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему	1
27	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1
28	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
30	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
31	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
32	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1
33	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	1
34	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	1
35	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1
36	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям, Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1
37	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1
38	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1
39	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.	1
40	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
41	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
42	Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1

43	Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1
44	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1
45	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1
46	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении	1
47	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
48	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
49	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	1
50	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	1
51	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач	1
52	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево.	1
53	Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево.	1
54	Совершенствование навыков блокирования Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1
55	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	1
56	Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении	1
57	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
58	Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении	1
59	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
60	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1
61	Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	1
62	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1
63	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1
64	Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1

65	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.	1
66	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1
67	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1
68	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>