

03-23

Приложение № 19  
к основной образовательной  
программе основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
"Волейбол"  
(5-6 классы)

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно– оздоровительного направления составлена на основе рекомендаций по планированию и организации внеурочных занятий по волейболу для обучающихся основной и старшей школы в условиях работы по новым стандартам. (Авторы: Г.А. Колодницкий. В.С. Кузнецов. М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Серия «Работаем по новым стандартам». М.: Просвещение, 2012) Программа внеурочной деятельности «Волейбол» – для обучающихся основной школы, разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании»; требованиями стандарта второго поколения.

Рабочая программа составлена на 68 часов: 1 час в неделю. 2 года обучения.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

##### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование общих представлений об игре в волейбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в волейбол;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям волейболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

##### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

##### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении игры в волейбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание программы.**

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

*Теоретические сведения.*

История появления волейбола как игры. Волейбол как вид спорта. Развитие школьного волейбола. Необходимое оборудование для игры в волейбол.

*Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.*

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий волейболом. Форма одежды, обувь для занятий. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

*Общая физическая подготовка.*

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	теория	практика
1	2	3	4	5
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1		1
2	Охрана и укрепление здоровья, закаливание организма. Влияние занятий волейболом на организм и личность занимающихся	2	1	1
3	Волейбол, история возникновения и развития игры. Знакомство с волейбольной терминологией	1		1
4	Правила волейбола, техника и тактика игры	2	1	1

5	Стойка игрока. Бег. Специальные игровые упражнения	2		2
6	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий	2		2
7	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	2		2
8	Перемещение приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2		2
9	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	2		2
10	Упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	2		2
11	Подача мяча сверху	2		2
12	Подача мяча снизу	2		2
13	Прием мяча снизу	3		3
14	Передача мяча двумя руками на месте	2		2
15	Передача мяча одной рукой из за головы на месте	2		2
16	Передача мяча в стойке волейболиста на месте	2		2
17	Учебная игра	3		3
18	Передача мяча сверху	2		2
19	Подвижные игры. Эстафета «Мяч крайнему»	2		2
20	Контрольные упражнения. Игры и эстафеты «Кто лучше», «Кто больше»	2		2
21	Передача мяча двумя руками снизу	2		2
22	Передача мяча одной рукой	2		2
23	Передача мяча двумя руками сверху	3		3
24	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом	2		2
25	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3		3
26	Подвижные игры, приближенные по содержанию к волейболу	2		2

27	Правила волейбола	1	1	
28	Игра в волейбол. Подвижная игра с мячом	2		2
29	Индивидуальная атака	2		2
30	Контрольные упражнения	1		1
31	Подвижные игры и эстафеты. «Пятнашки» с небольшим мячом	2		2
32	Подвижные игры и эстафеты. Мяч соседу. Мяч на полу	1		1
33	Подвижные игры и эстафеты с передачей мяча в колонне стоя и сидя на скамейке	1		1
34	Учебная игра в волейбол	3		3
35	Итоговое занятие «Чему мы научились за год»	1		1
	итого	68	3	65