

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» города Новочебоксарска Чувашской Республики, утвержденной приказом от 31.08.2023 № 222

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Секция «Волейбол»
Уровень основного образования
Срок освоения: 1 год (5-6 классы)

Составитель: Корнилова М. И.,
учитель физической культуры

1. Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1: Техника безопасности при проведении занятий по Волейболу (4ч).

Правила поведения на уроке и на перемене. Правила поведения в спортивных раздевалках и гардеробе. Правила поведения во время игр. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Раздел 2: «Волейбол» (68 ч).

Теоретическая подготовка (6 ч)

Краткие исторические сведения о возникновении игры.

История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с

перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости

Знакомство с правилами игры, действия в коллективе, взаимодействие в парах, в команде при выполнении технических действий из игры.

2. 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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).

1.1 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.

1.2 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.

1.3 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.

1.4 Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1	Правила техники безопасности во время занятий секции	1
2	Стойки игрока	1
3	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1
4	Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. Бег с изменением направления.	1
5	Передача мяча сверху двумя руками.	1
6	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
7	Индивидуальное жонглирование	1
8	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное	1
9	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
11	Правила игры на примере пионербола.	1
12	Чередование способов перемещения игроков.	1
13	Верхняя прямая подача.	1
14	Верхняя прямая подача.	1
15	Прием мяча с подачи.	1
16	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
17	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки	1
18	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
19	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1
20	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
21	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за	1

	мячом.	
22	Прием мяча с подачи.	1
23	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
24	Нападающий удар в облегченных условиях.	1
25	Верхняя подача.	1
26	Индивидуальные тактические действия.	1
27	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне	1
28	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
29	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
30	Учебная игра, эстафеты.	1
31	Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
32	Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.	1
33	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	1
34	Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1
35	Доигрывание мяча над сеткой.	1
36	Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1
37	Одиночное и двойное блокирование.	1
38	Индивидуальные, групповые и командные действия.	1
39	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1
40	Учебная игра	1
41-42	Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	2
43	Одиночный и двойной блоки.	1
44	Подстраховка нападающего и блокирующего.	1
45	Подачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча	1
46	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1
47	Взаимодействие линий нападения и защиты.	1
48	Прямая нижняя подача через сетку.	1
49	Верхняя подача через сетку.	1
50	Прием и передача мяча снизу.	1
51	Прием и передача мяча снизу и от груди, и на месте. Игра в волейбол по правилам	1
52	Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1
53	Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1
54	Правила оказания доврачебной помощи...	1
55	Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	1
56	Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	1
57-58	Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	2
59	Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.	1
60	Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны	1
61	Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1
62	Учебная игра в «волейбол»	1

63	Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	1
64	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1
65	Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1
66	Ударное движение можно заменить ловлей мяча.	1
67	Подача мяча в парах поперек площадки.	1
68	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1

Учитель

Корнилова М..И.