

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1  
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 377 от 31.08.2018

Директор МАОУ СШ № 59  
«Перспектива» г. Липецка

Д.А. Гладышев



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»**

**5-9 классы**

Программа предназначена для реализации  
в 2018-2019 учебном году

г. Липецк

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол» 5-9 класс**

### **1.1. Личностные результаты**

1. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **МЕТАПРИДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапридметные результаты включают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

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.

Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
5. Учащийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

### **Познавательные УУД**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### **Коммуникативные УУД**

11. 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.

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,
- анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;



## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5-9 КЛАСС**

Теоретические занятия – 5 ч. Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 65 ч. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; -совершенствование навыков естественных видов движений; -подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. -Упражнения для туловища и шеи. -Упражнения для мышц ног и таза. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития

качеств, необходимых при блокировании. Практические занятия по технике нападения Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; - ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд; - 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 от неё. Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары. Практические занятия по технике защиты Действия без мяча. Перемещения и стойки Действия с мячом. Приём мяча Блокирование Практические занятия по тактике нападения Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

Всего 70 часов (2 занятия в неделю)

Тематическое планирование	Содержание учебного предмета.	Основные виды учебной деятельности
<p>1. Теоретические занятия – 5 ч.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.</p>	<p><b>1. Знания о физической культуре.</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</p> <p>Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Основы методики обучения в волейбол.</p>	<p>1. Беседа. 2. Рассказ. 3. Инструктаж.</p>
<p>2. Практическая часть 65 часов</p> <p>Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. Игра Техника нижних передач. Игра Групповые упражнения. Игра</p>	<p><b>Теоретическая часть:</b> Правила соревнований <b>Практическая часть:</b> Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; -</p>	<p>1. Ознакомление 2. Закрепление</p>

<p>Упражнения в движении. Учебная игра  Техника нижней прямой подачи. Учебная игра  Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.  Игровые взаимодействия. Учебная игра  Групповые упражнения. Учебная игра.  Одиночное блокирование. Учебная игра.  Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра  Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра  Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра  Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.  Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.  Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра  Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.  Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.  Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.  Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.  Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.  Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.  Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.  Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.  Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.</p>	<p>совершенствование навыков естественных видов движений; -подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. -Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. -Упражнения для туловища и шеи. -Упражнения для мышц ног и таза. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Практические занятия по технике нападения Действия без</p>	<p>3. Совершенствование</p>
---	--	-----------------------------

<p>Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.</p> <p>Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.</p> <p>Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.</p> <p>Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.</p> <p>Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.</p> <p>ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.</p> <p>Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.</p> <p>Выбор способов отбивания мяча через сетку.</p> <p>Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.</p>	<p>мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; - ходьба скрестным шагом вправо, влево, 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.</p> <p>Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары. Практические занятия по технике защиты Действия без мяча. Перемещения и стойки Действия с мячом. Приём мяча Блокирование Практические занятия по тактике нападения Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.</p>	
---	--	--

	<p>Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.</p>	
--	--	--