

Приложение 2.2.3.22.  
к ООП ООО (новая редакция),  
утверждённой приказом директора  
от 02.09.2019 г. № 206 – о

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

## «Волейбол»

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП ООО «МАОУ Школа № 187»

**Направление развития личности:** спортивно-оздоровительное

**Возраст обучающихся:** с 11 лет (5-9 класс)

**Срок реализации:** 1 год обучения.

**Количество часов в год:** 68 часов по 2 часа в неделю

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **Личностные результаты:**

##### **У обучающегося будет сформирована:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

##### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные универсальные учебные действия»**

##### **обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

**Познавательные универсальные учебные действия**

***обучающийся научится:***

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

***обучающийся научится:***

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

***обучающийся получит возможность научиться:***

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;

- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### **Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. Сдача нормативов, итоговые соревнования по волейболу.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	1

2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2
4	Нижняя боковая подача.	2
5	Верхняя прямая подача	2
6	Развитие координации. Учебная игра.	1
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом.Судейство.	1
8	Приёмы и передачи мяча	2
9	Верхняя передача мяча	2
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	2
11	Приемы мяча.	2
12	Прием мяча с падением.	2
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	2
14	Блокирование групповое	2
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2
16	Взаимодействия защитников между собой.	1
17	Взаимодействия защитников со страхующими	1
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2
22	Индивидуальная тактика подач.	2
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2
25	Тактика нападающего удара.	2
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	2
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	1
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2
34	Командные действия в защите	2
35	Индивидуальные действия против группового блока.	2
36	Игра по правилам с заданием	2
37	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>