

муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное  
учреждение «Гимназия №17 им. В.П. Чкалова»

Утверждаю:  
директор гимназии

Макарова О.И.  
Приказ № 145/1-о  
от 31 августа 2016 г.

Согласовано  
с Педагогическим советом  
протокол №1  
от 30 августа 2016 г.

***Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
для учащихся 5-7 классов  
(11-13 лет)***

*по спортивно-оздоровительному направлению  
«Игры с элементами волейбола»*

Составил:  
Долматов И.А.,  
учитель физической  
культуры  
МБНОУ «Гимназия №17»

Обсуждено  
на методическом  
объединении учителей  
естественнонаучного  
цикла  
Протокол №1  
от 29 августа 2016 г.

Согласовано  
с экспертно-аналитическим  
советом  
протокол №1  
от 29 августа 2016 г.

Новокузнецкий городской округ, 2016 год

## *Содержание*

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
3.	Тематическое планирование	11

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов (11-13 лет) «Игры с элементами волейбола» составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897) на основе:

- Методических рекомендаций по разработке программ отдельных учебных предметов и курсов внеурочной деятельности в условиях перехода на ФГОС ООО (утверждены Протоколом заседания кафедры гуманитарных и художественно-эстетических дисциплин КРИПКиПРО от 12 августа 2013 года №1);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБНОУ «Гимназия №17» с учетом примерной ООП ООО;
- Положения об организации деятельности по составлению, согласованию и утверждению рабочих программ курсов внеурочной деятельности в МБНОУ «Гимназия №17» (утверждено Приказом директора МБНОУ «Гимназия №17» от 31.08.2016 года № 145/1-о).

Настоящая рабочая программа составлена на 70 часов и рассчитана на 1 год обучения. Курс внеурочной деятельности «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Программа курса служит для спортивной подготовки учащихся средствами игры в волейбол и содействия успешному решению задач физического воспитания учащихся подросткового возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Волейбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Волейболом в России занимается большое количество взрослых и детей. Данная игра способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости. Волейбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию волейбола совпадает с необходимостью решения такой актуальной задачи, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по волейболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных волейболистов.

### **Цели программы:**

- создание условий для проведения регулярных занятий, привитие любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства детей;
- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие детям навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки юных волейболистов в образовательных организациях.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой форм организации деятельности учащихся.

Занятия внеурочной деятельностью проводятся в большом спортивном зале гимназии. Учащиеся на занятия допускаются в спортивной форме.

Инвентарь для спортивных игр:

- мячи волейбольные;
- волейбольная сетка;

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

Прочее оборудование – конусы, измерительная лента, тренажеры, секундомер.

### **1.1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

К результатам освоения курса внеурочной деятельности по курсу «Волейбол» в 5-7 классах можно отнести следующие универсальные учебные действия и личностные результаты.

#### **1. Личностные результаты:**

- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения при занятиях спортом;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.

#### **2. Регулятивные УУД**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения;
- планировать и оценивать результаты своего поведения.

#### **3. Коммуникативные УУД**

- 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;
- анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения;
- умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, аргументировать свою точку зрения.

#### **4. Познавательные УУД**

- формировать представление об игре в волейбол;
- знать правила безопасного поведения в спортивном зале;
- правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых.

### **Система достижений результатов**

Отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в соревнованиях, спартакиадах. Соревновательная деятельность является итоговым этапом занятий. Соревнование могут быть: общешкольные между классами; участие в спартакиаде муниципального этапа.

Индивидуальный результат: удовлетворенность учащимися работой секции, портфолио, наличие личных побед. Коллективный результат: соревнования, спартакиада.

#### **Критерии оценки результатов:**

- индивидуальный результат - грамоты, дипломы, систематическое посещение секции, сдача норм ГТО.
- коллективный результат – коллективные победы в соревнованиях, коллективные победы в спартакиаде.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности  
с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание раздела	Цели изучения данного раздела	Формы организации и виды внеурочной деятельности
<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>		
<p>Техника безопасности. Спортивная форма, режим занятий. Основы организации занятия волейболом Структура разминки. Нагрузка и отдых на занятии Технические приемы игры Основные способы перемещений в волейболе Изучение правил игры Технические приемы игры Основные способы приема мяча</p>	<p><b>Метапредметные:</b> <b>1. познавательные УУД:</b> формировать представление об игре в волейбол; знать правила безопасного поведения в спортивном зале; - правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых <b>регулятивные УУД:</b> - 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; - анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения; - контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения; умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, аргументировать свою точку зрения. <b>3. коммуникативные УУД:</b> умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. <b>Личностные:</b> формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.</p>	<p><b>Основные виды внеурочной деятельности:</b> Организация игры в волейбол с соблюдением правил.</p> <p><b>Формы занятий:</b> - групповые; - индивидуальные; - игровые</p>

Раздел 2. Физическая подготовка		
<p>Общая физическая подготовка Развитие физических качеств Комплексы упражнений для развития быстроты, силы, гибкости выносливости. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища.</p>	<p><b>Метапредметные:</b> <b>1. познавательные УУД:</b> - знать комплексы упражнений для развития быстроты, силы, гибкости выносливости. - комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища. - правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых <b>2. регулятивные УУД:</b> - 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; - анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения, - контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения <b>3. коммуникативные УУД:</b> умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом. <b>Личностные:</b> ценность здорового и безопасного образа жизни; ценность развития физических способностей: быстроты, силы, гибкости выносливости; ценность развития скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.</p>	<p><b>Основные виды внеурочной деятельности:</b> выполнение упражнений,  <b>Формы занятий:</b> - групповые; - индивидуальные; - игровые</p>
Раздел 3. Техническая подготовка		
<p>Стойки и перемещения игрока. Виды перемещений, стоек в игре.</p>	<p><b>Метапредметные:</b> <b>1. познавательные УУД:</b> знать основы технической подготовки, основные понятия техники игры, понятия и виды перемещений в игре, прыжков,</p>	

<p>Прыжки. Обманные движения. Техника приема и передачи мяча.          Прием мяча снизу, сверху после подачи и атакующего удара.          Передача мяча назад двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника блокирования мяча.          Одиночное блокирование, командное.          Страховка при блокировании мяча.          Техника падения.</p>	<p>обманных движений и т.д.;          знать правила безопасного поведения в спортивном зале;  <b>2. регулятивные УУД:</b>          - 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;          -анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения,          -контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения.  <b>3. коммуникативные УУД:</b>          умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,          умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов,          спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом.  <b>Личностные:</b>          формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;          усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;          формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.</p>	
<p>Раздел 4. Тактическая подготовка</p>		
<p>Функции игроков          Расположение игроков на площадке.          Либера и нападающий.          Взаимодействие игроков на площадке.          Игра с мячом и без мяча. Выход на свободную позицию.          Схемы</p>	<p><b>Метапредметные:</b>  <b>1. познавательные УУД:</b>          формировать представление об игре в – знать функции игроков, взаимодействие игроков на спортивном поле, схемы взаимодействия защитников и нападающих; определять индивидуальные и групповые тактические действия.  <b>регулятивные УУД:</b>          - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных</p>	



<p>взаимодействия нападающих и защитников.  Взаимодействие в двойках и тройках  Организация защиты и нападения.  Зонная защита.  Персональный контроль игроков соперника.  Позиционное нападение.  Комбинирование тактических действий.  Схемы нападения и переходы к защитным действиям.  Определение функций отдельных игроков.  Индивидуальные тактические действия.  Групповые тактические действия. Разбор ошибок.</p>	<p>условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  -анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения,  -контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения,  умение контролировать процесс и результаты своей деятельности,  аргументировать свою точку зрения.  <b>3. коммуникативные УУД:</b>  умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов,  спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом.  <b>Личностные:</b>  формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.</p>	
<p>Раздел 5. Соревнования</p>		
<p>Основы судейства и организации  Правила игры  Жестикуляция судей  Функции первого, второго судьи  Хронометрист и третий судья  Регламент соревнований  Учебно-тренировочная игра  Соревнования  Соревнования  Итоговое занятие.  Анализ проделанной работы</p>	<p><b>Метапредметные:</b>  <b>1. познавательные УУД:</b>  уметь применять знания об игре в волейбол;  знать правила безопасного поведения в спортивном зале;  - правильно организовать разминку и регулировать нагрузку и отдых  <b>регулятивные УУД:</b>  - 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;  -анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения,</p>	

	<p>-контролировать свои действия в процессе его выполнения, оценивать свои достижения,  умение контролировать процесс и результаты своей деятельности, аргументировать свою точку зрения.</p> <p><b>3. коммуникативные УУД:</b>  умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками,  умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов,  спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом.</p> <p><b>Личностные:</b>  формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  формировать внимательность и исполнительскую дисциплину.</p>	
--	---	--

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы контроля с указанием темы
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	
1.	Техника безопасности. Спортивная форма, режим занятий.	1	
2.	Основы организации занятия волейболом	1	
3.	Структура разминки. Нагрузка и отдых на занятии	1	
4.	Технические приемы игры	1	
5.	Тактические приемы игры	1	
6.	Основные способы приема, передачи мяча	1	
	<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>16</b>	
7.	Общая физическая подготовка	2	Опросы «Правила игры и техника безопасности»
8.	Развитие физических качеств	2	
9.	Комплексы упражнений для развития прыгучести	2	
10.	Выполнение комплексов упражнений для развития выносливости	2	
11.	Комплексы упражнений для развития силы.	2	
12.	Выполнение комплексы упражнений для развития силы.	2	
13.	Специальная физическая подготовка	2	«Схемы игры»,
14.	Выполнение специальных упражнений для развития координации движений рук, ног, туловища.	2	«Основы судейства и организации»
	<b>Раздел 3. Техническая подготовка</b>	<b>22</b>	
15.	Стойки и перемещения игрока на площадке	2	Наблюдение и коррекция ошибок Наблюдение и коррекция ошибок.
16.	Прием мяча сверху двумя руками	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2	
18.	Прямой нападающий удар	2	
19.	Нижняя прямая подача	2	
20.	Верхняя прямая подача	2	
21.	Одиночное блокирование	2	
22.	Обманные движения	2	
23.	Прием мяча после подачи и атакующего удара	2	
24.	Страховка при блокировании	2	
25.	Техника падения	2	
	<b>Раздел 4. Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	
26.	Функции игроков	2	Соревнования.
27.	Расположение игроков на площадке	2	
28.	Расположение углом вперед/назад	2	
29.	Взаимодействие игроков на площадке	2	
30.	Схемы взаимодействия нападающих и защитников	2	
31.	Взаимодействие в двойках и тройках	2	
32.	Организация защиты и нападения	2	
	<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>12</b>	
33.	Основы судейства и организации	2	
34.	Жестикуляция судей	2	

35.	Учебно-тренировочная игра	2	
36.	Соревнования	2	
37.	Соревнования	2	
38.	Итоговое занятие. Анализ проделанной работы	<b>2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	