

## **Приложение 5**

к Основной образовательной программе  
основного общего образования Муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»  
Утвержденная приказом №70-п от 30.08.2021г  
(«Об утверждении Основной образовательной  
программы основного общего образования»)

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

**5-8 классы**

**Составители: Оселедько С.Г.**

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Воспитательные результаты:**

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

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

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

#### **Техника нападения (практическая часть):**

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

#### **Техника защиты:**

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия
- Командные действия

#### **Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия
- Командные действия

#### **Контрольные игры и соревнования:**

##### **теоретическая часть**

- Правила соревнований

##### **Практическая часть:**

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

### **Формы организации и виды деятельности**

#### **Однонаправленные занятия:**

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

### Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

### Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

### Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### Тематическое планирование

<i>n/n</i>	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору Пионербол	1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Стрелковая подготовка.	1
5	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол	1
8	Упр. на осанку, передача в парах ору Специально прыжковые упражнения, пионербол .Стрелковая подготовка.	1
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	1
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	1
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1
14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с	

	места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Стрелковая подготовка.	1
17	Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
18	Упражнения на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые пионербол. Стрелковая подготовка.	1
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол	1
20	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
21	Упражнения на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые пионербол	1
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча .пионербол.	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, прыжков. ору, передачи мяча. Специально беговые упражнения, подвижные игры. Стрелковая подготовка.	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол	1
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча ..	1
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.	1
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.	1
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1
30	Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка.	1
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.	1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Стрелковая подготовка.	1
34-35	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.	2
	<b>Итого:</b>	35