

Приложение к ООП ООО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кемеровской области – Кузбасса  
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка  
МБОУ «ООШ № 83»

РАССМОТРЕНО

МО учителей естественно-научного цикла

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ И.С. Францишко

Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ООШ № 83»

\_\_\_\_\_ М.Ю. Ермолаев

Приказ №173/3-0 от «31» августа  
2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
секция «Волейбол»  
для 5-6 классов  
спортивно-оздоровительное  
направление развития личности

Новокузнецкий городской округ, 2023

Документ подписан электронной подписью.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-6 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 317-осн;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ № 83», утвержденной приказом МБОУ «ООШ № 83» от 24.08.2022 № 317-осн;
- Учебного плана основного общего образования на 2022/2023 учебный год МБОУ «ООШ № 83», утвержденного приказом МБОУ «ООШ № 83» от 24.08.2022 № 317-осн;
- Календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год МБОУ «ООШ № 83», утвержденного приказом МБОУ «ООШ № 83» от 24.08.2022 № 317-осн;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности.

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ № 83».

Согласно календарному учебному графику на 2022/2023 учебный год в 5-8 классах 35 учебных недель, в 9 классах – 34 недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2021/2022 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 3 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-8 классах на 105 учебных часов, в 9 классах 102 часа.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Документ подписан электронной подписью.

Воспитание моральных и волевых качеств. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций рабочей программы воспитания МБОУ «ООШ № 83».

Согласно рабочей программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации .

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

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:

Документ подписан электронной подписью.

теоретическая часть Правила соревнований практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### **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; **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).

#### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Документ подписан электронной подписью.

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

**Тематическое планирование 5-6 классы**

Документ подписан электронной подписью.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (общих тем)</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	33
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

#### 5-6 классы.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Цифровые электронные ресурсы</b>
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медикобиологические исследования.	1	Лекция	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
2-3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

Документ подписан электронной подписью.

5-6	ОРУ. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие	<a href="http://ВФСК ГТО (gto.ru)">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
8-9	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	Практическое занятие	<a href="http://ВФСК ГТО (gto.ru)">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
11-12	ОРУ. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>

Документ подписан электронной подписью.

14-15	Игровое занятие	2	Игра	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
16	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
17-18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
19	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
20-21	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
22	Эстафеты с различными способами перемещений	1	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
23-24	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>

Документ подписан электронной подписью.

25	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
26-27	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
28	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
29-30	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	2	Практическое занятие	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
31-32	Игровая тренировка	2	Игра	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
33	Нижняя передача над собой	1	Практическое занятие	<a href="http://gto.ru">ВФСК ГТО (gto.ru)</a>
34	Учебная игра	1	Игра	<a href="http://Спорт.рдш.рф">Спорт.рдш.рф – школьный спорт России, новости, рейтинги (xn--d1axz.xn--p1ai)</a>
	Всего	34		

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подпись верна
<b>Сертификат:</b>	3760B68FC30314D7D8A30185403A0782
<b>Владелец:</b>	Ермолаев Максим Юрьевич, Ермолаев, Максим Юрьевич, cborjon@bk.ru, 246511250002, 12284284652, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83", Директор, г. Новокузнецк, Кемеровская область, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 19.10.2022 08:44:00 UTC+07 Действителен до: 12.01.2024 08:44:00 UTC+07
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	07.10.2023 12:27:54 UTC+07