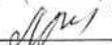


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 пгт.Сибирцево Черниговского района

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 М.П.Кузнецова

30.08.2018

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 5

 А.В.Бредюк

31.08.2018 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной деятельности («Волейбол»)**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возрастная категория:** 5-8 класс

**Количество часов:** 68

**Составитель:** Бабенко Роман Григорьевич, учитель физической культуры

**1. Планируемые результаты освоения курса «волейбол»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные:**

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. *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.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. *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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

Содержание работы	Формы организации	Вид деятельности
- техника перемещения - стойки волейболиста - техника верхней передачи двумя руками - техника нижней передачи двумя руками - техника нижней прямой подачи одной рукой - техника нижней боковой подачи одной рукой - техника верхнего приема двумя руками - техника нижнего приема двумя руками - техника прямого нападающего удара - техника блокирования - тактические действия в защите - техника игры в защите (падения и перекаты)	- словесная - наглядная - практическая - комбинированная - соревновательная	- индивидуальный - фронтальный - групповой - поточный

### 3. Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола	1	
2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям	22	

	волейболиста		
3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста	2	
4	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке	2	
5	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	2	
6	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	2	
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра	2	
8	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	
9	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	2	
10	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	2	
11	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам	2	
12	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	
13	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача	2	
14	Обучение технике нижней боковой подаче. Специально-прыжковые упражнения.	2	
15	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол	2	
16	Сдача контрольных испытания по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	
17	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
18	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	
19	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
20	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
21	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
22	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
23	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
24	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	2	
25	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	2	
26	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
27	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
28	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	2	
29	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	2	
30	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	2	

31	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
32	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	
33	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	
34	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1	