

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Абакана «Средняя общеобразовательная школа №11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(секция «Волейбол»)
для 5-х классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью ООП ООУ и состоит из следующих разделов:

- 1) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» способствует формированию личностных, предметных и метапредметных УУД у учащихся 5-х классов:

В сфере познавательных универсальных учебных действий это умения:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях волейболом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий это умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Перемещения. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая.

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.

Тактические игры. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности.

Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения.	10
2	Передачи мяча	12
3	Подачи мяча.	12
4	Прием мяча.	8
5	Тактические игры.	8
6	Подвижные игры и эстафеты.	18
	Итого	68

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Абакана «Средняя общеобразовательная школа №11»

Утверждён
Приказом директора школы
от 31 августа 2018 года № 292

Календарно – тематический план
по внеурочной деятельности
(секция «Волейбол»)

для 5-х классов

Сафронова Павла Владимировича

Календарно-тематический план детализирует содержание рабочей программы по внеурочной деятельности (секция «Волейбол») в одной параллели классов на один учебный год и состоит из двух разделов:

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Для реализации программы внеурочной деятельности в учебном плане отведено 68 часов. С целью предоставления равных возможностей всем обучающимся занятия строятся на индивидуальном подходе. Индивидуальные особенности каждого обучающегося учитываются при планировании занятия. Занятие состоит из практической и теоретической частей.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Контроль за реализацией программы - соревнования по волейболу.

В календарно-тематическом планировании фактическая дата может быть скорректирована.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п/п	Дата		Тема урока	Часы
	По плану	коррек		
1.	01.09		Волейбол . Инструктаж по ТБ	1
2.			Стойка игрока (исходные положения).	
3.			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
4.			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
5.			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
6.			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	
7.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
8.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
9.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
10.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
11.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	
12.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	
13.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	
14.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	
15.			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
16.			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
17.			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	

18.		Передача мяча снизу двумя руками над собой.	
19.		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	
20.		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	
21.		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	
22.		Передача мяча снизу двумя руками в парах.	
23.		Нижняя прямая.	
24.		Нижняя прямая.	
25.		Нижняя прямая.	
26.		Нижняя прямая.	
27.		Нижняя прямая.	
28.		Нижняя прямая.	
29.		Нижняя прямая.	
30.		Нижняя прямая.	
31.		Нижняя прямая.	
32.		Нижняя прямая.	
33.		Нижняя прямая.	
34.		Нижняя прямая.	
35.		Нижняя прямая.	
36.		Прием мяча снизу двумя руками.	
37.		Прием мяча снизу двумя руками.	
38.		Прием мяча снизу двумя руками.	
39.		Прием мяча снизу двумя руками.	
40.		Прием мяча сверху двумя руками.	
41.		Прием мяча сверху двумя руками.	
42.		Прием мяча сверху двумя руками.	
43.		Прием мяча сверху двумя руками.	
44.		Индивидуальные тактические действия в нападении	
45.		Индивидуальные тактические действия в нападении	
46.		Индивидуальные тактические действия в нападении	
47.		Индивидуальные тактические действия в нападении	
48.		Индивидуальные тактические действия в защите.	
49.		Индивидуальные тактические действия в защите.	
50.		Индивидуальные тактические действия в защите.	
51.		Индивидуальные тактические действия в защите.	
52.		Игры развивающие физические способности.	
53.		Игры развивающие физические способности.	
54.		Игры развивающие физические способности.	
55.		Игры развивающие физические способности.	
56.		Игры развивающие физические способности.	
57.		Игры развивающие физические способности.	
58.		Игры развивающие физические способности.	
59.		Игры развивающие физические способности.	
60.		Игры развивающие физические способности.	
61.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
62.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
63.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
64.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
65.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
66.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	

			технических приемов и тактических действий.	
67.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	
68.			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	