



Департамент образования  
Администрации муниципального образования Надымский район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №6  
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

**РАССМОТРЕНО И  
ОБСУЖДЕНО**

на заседании методической  
Школы воспитательной работы  
Протокол № 5  
от « 18 » мая 2020 г.

Руководитель мШВР

Д.Э.Ибрагимова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,

Е.В.Чистякова  
« 31 » августа 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,

Б.А.Ткач



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«Спортивные игры»  
для обучающихся 5-9-х классов  
на 2020/2021 учебный год**

Составил:  
учитель внеурочной деятельности  
Ромашкина Ольга Александровна



Надым 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	2
II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.....	5
2.1. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей .....	6
III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	7
IV. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	7
V. Тематическое планирование.....	13
VI. Планируемые результаты.....	18
VII. Материально-техническое обеспечение.....	19
Список литературы.....	21
Приложение 1.....	22
Приложение 2.....	34
Приложение 3.....	39

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

### **Федеральный уровень:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 с изменениями и дополнениями от 01.05.2019 №85-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);

- Указ Президента РФ от 07.05.2012, №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 19 июля 2018 года);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р» (с изменениями на 30 марта 2020 года);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 №1493 Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 30 марта 2020 года);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., от 22 мая 2019 г. №8);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014 года №41;

- Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, Послание Президента Российской Федерации федеральному Собранию РФ от 22.12.2012 №ПР-3410;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, общеобразовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Инструктивно-методическое письмо от 16.03.2020 №03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

**Региональный уровень:**

- Закон ЯНАО от 27.06.2013 №55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»;

- Закон ЯНАО от 04.04.2012 №13-ЗАО «О нормативах и объёмах финансирования расходов на обеспечение государственных гарантий прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного, начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, а также дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях»;

- Протокол заседания Совета по управлению проектами при Губернаторе Ямало-Ненецкого автономного округа от 12.12.2018 №13 «Об утверждении региональных проектов по реализации национального проекта «Образование»;

- Приказ Департамента образования ЯНАО от 05.03.2015 №383 «Об утверждении Плана основных мероприятий по формированию условий для развития дополнительного образования детей в сфере научно-технического творчества в системе образования Ямало – Ненецкого автономного округа»;

- Письмо Департамента образования Ямало – Ненецкого автономного округа от 13.05.2011 №801-15-01.1897 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Информационное письмо Департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа от 14.05.2012 №801-15-01/2431 «Об организации внеурочной деятельности учащихся»;

- Методические рекомендации по организации воспитательной работы в условиях введения ФГОС НОО и ООО для общеобразовательных организаций, протокол №4 от 18.12.2013 ГАОУ ДПО ЯНАО «РИРО»;

- Методика комплексной оценки индивидуального прогресса внеучебных достижений обучающихся. – Салехард: ГАОУ ДПО ЯНАО «РИРО», 2014. – 59 с.;

- Заседание координационного совета по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний №87 от 30.11.2016;

- Концепция развития естественно-научного образования в Ямало – Ненецком автономном округе, утверждена приказом департаментом образования ЯНАО от 25.01.2017 №102;

- Протокол совещания с руководителями органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, и руководителями государственных образовательных организаций, подведомственных департаменту Ямало-Ненецкого автономного округа от 07.05.2020 №801-09/10 (п.5.2.5);

- Письмо ГАУ ДПО ЯНАО «Региональный институт развития образования» от 21.05.2020 №852-15/2189 «О реализации программ воспитания и социализации, программ внеурочной деятельности и дополнительных общеобразовательных программ в общеобразовательных организациях на территории автономного округа с применением дистанционных образовательных технологий».

**Муниципальный уровень:**

- Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 26.04.2012 №390 «Об утверждении Примерного положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях Надымского района»;

- Приказ Департамента образования Надымского района «О внесении изменений в приказ Департамента образования Надымского района от 26.04.2012, №390 «Об утверждении примерного Положения об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Надымского района» от 14.11.2013, №989;

- Приложение к приказу Департамента образования Надымского района от 26.04.2012 №390 «Примерное положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях Надымского района»;

- Приказ Департамента образования Надымского района от 06.09.2013 №765 «Об утверждении программы развития воспитательной компоненты на 2013-2020 годы и программы мероприятий по развитию воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях муниципального образования Надымский район»;

- Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 30.05.2014 №510 «Об использовании методических рекомендаций по реализации программ внеурочной деятельности в контексте ФГОС»;

- Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 17.12.2015 №1178 «Об использовании в практической работе методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности, проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях Надымского района»;

- Информационное письмо от 13 мая 2011 г. №801-15-01/1897 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Приказ Департамента образования Администрации муниципального образования Надымский район от 26.04.2019 № 454 «Об утверждении Дорожной карты по реализации национального проекта «Образование» до 2024 года в системе образования Надымского района».

**Институциональный уровень:**

- Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г.Надым;

- Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 29.01.2019 №5);

- Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 29.01.2019 №5).

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (35 часов в год), рассчитана на один год обучения. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Набор детей в группу – свободный (по желанию ребенка). В группе 15 человек.

### **2.1. Цели и задачи обучения**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового

знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности секции по направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

#### **IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
5-6 классы					
	<b>Основы знаний о волейболе</b>	1	История волейбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в волейбол	Групповая	Просмотр видео
	<b>Перемещения</b>	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Передача и мяча</b>	5	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия



			Передача снизу двумя руками над собой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача снизу двумя руками в парах	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Поддачи мяча</b>	3	Нижняя прямая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Нижняя боковая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Верхняя прямая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Приём мяча</b>	3	Приём снизу двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Приём сверху двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Приём мяча, отражённого сеткой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Нападающие (атакующие) удары</b>	2	Прямой нападающий удар (по ходу)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Тактические игры</b>	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
	<b>Физическая подготовка</b>	8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
	<b>Судейска</b>		Судейство учебной игры в	Индивидуальная	Целостно-

0	<b>я практика</b>		волейбол	льная	о-игровые занятия
7-9 классы					
	<b>Основы знаний о волейбол</b>	1	История волейбола	Фронтальная	Однонаправленные занятия
			Правила игры в волейбол	Групповая	Просмотр видео
	<b>Перемещения</b>	3	Стойка игрока (исходные положения)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Передачи мяча</b>	5	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача снизу двумя руками над собой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Передача снизу двумя руками в парах	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Подачи мяча</b>	3	Нижняя прямая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Нижняя боковая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Верхняя прямая подача	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Приём мяча</b>	3	Приём снизу двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Приём сверху двумя руками	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
			Приём мяча, отражённого сеткой	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Однонаправленные занятия
	<b>Нападающие (атакующие)</b>	2	Прямой нападающий удар (по ходу)	Фронтальная, групповая,	Однонаправленные

	<b>удары</b>			индивидуальная	занятия
	<b>Тактические игры</b>	4	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Групповые тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Командные тактические действия в нападении, защите	Групповая	Целостно-игровые занятия
			Двусторонняя учебная игра	Групповая	Целостно-игровые занятия
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
			Игры, развивающие физические способности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Целостно-игровые занятия
	<b>Физическая подготовка</b>	8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Комбинированные занятия
	<b>Судейская практика</b>		Судейство учебной игры в волейбол	Индивидуальная	Целостно-игровые занятия

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

#### **5-6 классы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Основы знаний о волейболе	1
2	Перемещения	5
3	Верхняя передача	6
4	Нижняя передача	6

5	Нижняя прямая подача	4
6	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
7	Приём мяча	3
8	Подвижные игры и эстафеты	6
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
0	Итого	35 часов

#### 7-9 классы

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о волейболе	1
2	Перемещения	5
3	Верхняя передача	6
4	Нижняя передача	6
5	Нижняя прямая подача	4
6	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
7	Приём мяча	3
8	Подвижные игры и эстафеты	6
9	Учебные игры на каждом занятии	
9	Физическая подготовка в процессе занятия	
0	Итого	35 часов

### V. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5-6 класс

	Тема занятия	Дата
	Основы знаний о волейболе. История возникновения волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
	Стойка игрока (исходные положения)	
	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Игровое занятие	
	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
0	Эстафеты с различными способами перемещений	
1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	

2	Верхняя передача мяча над собой	
3	Верхняя передача мяча над собой	
4	Игровое занятие.	
5	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
6	Верхняя передача мяча в парах	
7	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
8	Игровое занятие	
9	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
0	Верхняя прямая подача с середины площадки	
1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
2	Верхняя прямая подача с середины площадки	
3	Игровое занятие	
4	Нижняя передача над собой	
5	Нижняя передача над собой	
6	Нижняя передача над собой	
7	Игровое занятие	
8	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
9	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
0	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
1	Игровое занятие	
2	Приём мяча с подачи у стены	
3	Подача и приём мяча в парах	
4	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	

5	Учебная игра в мини-волейбол	
---	------------------------------	--

**7-9 класс**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата</b>
	Основы знаний о волейболе. История возникновения волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
	Стойка игрока (исходные положения)	
	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
	Игровое занятие	
	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
0	Эстафеты с различными способами перемещений	
1	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
2	Верхняя передача мяча над собой	
3	Верхняя передача мяча над собой	
4	Игровое занятие.	
5	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
6	Верхняя передача мяча в парах	
7	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
8	Игровое занятие	
9	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
0	Верхняя прямая подача с середины площадки	
1	Верхняя прямая подача с середины площадки	
	Верхняя прямая подача с середины площадки	

2		
3	Игровое занятие	
4	Нижняя передача над собой	
5	Нижняя передача над собой	
6	Нижняя передача над собой	
7	Игровое занятие	
8	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
9	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
0	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
1	Игровое занятие	
2	Приём мяча с подачи у стены	
3	Подача и приём мяча в парах	
4	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
5	Учебная игра в мини-волейбол	

## VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В итоге реализации программы внеурочной деятельности секции по направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности секции по направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
  - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
  - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
  - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по волейболу;
  - жесты волейбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться*:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
  - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
  - проводить судейство по волейболу.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

п/п	№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
-----	---	--	--------



1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 77 с.	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2015. 111с.	Д
3	Плакаты методические	Д
4	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
5	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
9	Стенка гимнастическая	Г
10	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
11	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
12	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
13	Палка гимнастическая	К
14	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
15	Скакалка детская	К
16	Гантели наборные	Г
17	Табло перекидное	Д
18	Стойки волейбольные универсальные	Д
19	Кубики	Г
20	Обруч детский	Г
21	Жилетки игровые	Г
22	Сетка волейбольная	Д
23	Аптечка	Д
24	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
25	Конус сигнальный	Г
26	Ролик для пресса	Г
27	Насос ручной	Д
28	Секундомер	Д
29	Площадка игровая волейбольная	Д

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2017. – 77с.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2015. 111с.