


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 12 имени М.В.Яковлева  
пос. Шмидта городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)



**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения педагогов,  
реализующих ФГОС ООО  
Протокол № 1


Председатель МО

 Н.В.Дерегузова  
« 30 » 08 2019г.

**СОГЛАСОВАНО**

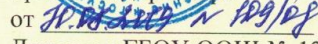
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе ГБОУ ООШ № 12  
пос.Шмидта

г.о.Новокуйбышевск


 Т.Н.Петрова  
« 30 » 08 2019г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора

от  № 109/19  
Директор ГБОУ ООШ № 12  
пос.Шмидта

г.о.Новокуйбышевск

 Е.Б.Забоева  
« 30 » 08 2019г.

**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**секция «Здоровая нация»**  
**на базе ГБОУ ООШ №12**  
**пос. Шмидта г.о.Новокуйбышевск**

**спортивно-оздоровительное направление**

2019 год

**Планируемые результаты освоения обучающимися  
программы внеурочной деятельности «Здоровая нация»**

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровая нация» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**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, учить **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.

### **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.

### **Содержание программы**

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Прием мяча</b>						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование	+	+	+	+	+

	технических приемов и тактических действий					
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

## Тематическое планирование

### Тематическое планирование 5 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Перемещения	8
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	4
5	Прием мяча	3
6	Подвижные игры и эстафеты	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 35 часов.	

### Тематическое планирование 6 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 35 часов.	

### Тематическое планирование 7 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часа.	

### Тематическое планирование 8 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Техника подачи (верхняя, нижняя, боковая)	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3

6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часа.	

#### Тематическое планирование 9 класс

№	тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	8
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Техника подачи (верхняя, нижняя, боковая)	4
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	7
7	Физическая подготовка в процессе занятия.	
	Итого 34 часа.	

### 1. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Формы проведения	Универсальные учебные действия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	<p><b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятиях волейболом, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом</p> <p><b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координационных способностей); - учитывать правило в</p>
2	Стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
7	<b>Игровое занятие</b>	1	-	1	Игра	
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в парах	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в группах	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	-	1	Эстафеты	
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	

12	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий во время игры.	
13	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа		
14	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра		
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	1	1	-	Мастер-класс		
16	Верхняя передача мяча в парах	1	1	-	Работа в парах		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	1	-	Работа в парах		
18	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра		
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс		
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс		<b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий игр, эстафет; - выражать творческое отношение к выполнению заданий волейболу.
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах		
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах		
23	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра		
24	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс		
25	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс		
26	Нижняя передача над собой	1	1	-	Работа в парах		
27	<b>Игровое занятие</b>	1		-	Игра		
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Мастер-класс		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Работа в парах		
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Работа в парах		
31	<b>Игровое занятие.</b>	1	-	1	Игра	<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в командных играх.	
32	Прием мяча с подачи у стены.	1	1		Самостоятельная работа		
33	Подача и прием мяча в парах.	1	-	1	Работа в парах		
34	<b>Учебная игра мини-волейбол.</b>	1	-	1	Соревнование		

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Формы проведения	Универсальные учебные действия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	<b>Личностные:</b> - мотивационная
2	Стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	

3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	<p>основа на занятиях волейболом, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координационных способностей);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий во время игры.</p> <p><b>Познавательные</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий игр, эстафет;</p> <p>- выражать творческое</p>
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
7	<b>Игровое занятие</b>	1	-	1	Игра	
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в парах	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в группах	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	-	1	Эстафеты	
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	
12	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	
13	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	
14	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	1	1	-	Мастер-класс	
16	Верхняя передача мяча в парах	1	1	-	Работа в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	1	-	Работа в парах	
18	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах	
23	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	
24	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс	
25	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс	
26	Нижняя передача над собой	1	1	-	Работа в парах	
27	<b>Игровое занятие</b>	1	-	-	Игра	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Мастер-класс	
29	Нижняя передача мяча у	1	1	-	Работа в	

	стены, в парах				парах	отношение к выполнению заданий волейболу.  <b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в командных играх.
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Работа в парах	
31	<b>Игровое занятие.</b>	1	-	1	Игра	
32	Прием мяча с подачи у стены.	1	1		Самостоятельная работа	
33	Подача и прием мяча в парах .	1	-	1	Работа в парах	
34	<b>Учебная игра мини-волейбол.</b>	1	-	1	Соревнование	

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Формы проведения	Универсальные учебные действия
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	<b>Личностные:</b> - мотивационная основа на занятиях волейболом, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом  <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (координационных способностей); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно
2	Стойка игрока (исходные положения)	1	1	-	Мастер-класс	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	1	-	Мастер-класс	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	-	1	Эстафеты	
7	<b>Игровое занятие</b>	1	-	1	Игра	
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в парах	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	-	1	Работа в группах	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	-	1	Эстафеты	
11	Разучивание верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	
12	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	
13	Верхняя передача мяча над собой	1	1	-	Самостоятельная работа	



14	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий во время игры.
15	Разучивание верхняя передача мяча у стены.	1	1	-	Мастер-класс	
16	Верхняя передача мяча в парах	1	1	-	Работа в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1	1	-	Работа в парах	
18	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	
19	Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Мастер-класс	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки.	1	1	-	Работа в парах	
23	<b>Игровое занятие.</b>	1	1	-	Игра	
24	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс	
25	Нижняя передача над собой	1	1	-	Мастер-класс	
26	Нижняя передача над собой	1	1	-	Работа в парах	
27	<b>Игровое занятие</b>	1		-	Игра	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Мастер-класс	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Работа в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	1	-	Работа в парах	
31	<b>Игровое занятие.</b>	1	-	1	Игра	
32	Прием мяча с подачи у стены.	1	1		Самостоятельная работа	<b>Познавательные</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий игр, эстафет; - выразить творческое отношение к выполнению заданий волейболу.
33	Подача и прием мяча в парах .	1	-	1	Работа в парах	
34	<b>Учебная игра мини-волейбол.</b>	1	-	1	Соревнование	
						<b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в командных играх.

ия атакующих взаимодействий