

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

РАССМОТРЕНО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.23
Приказ № 172 от 31.08.23

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Дубовская Т.Ю.
Приказ № 172 от 31.08.23



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Составитель: Ржаницына Олеся
Вячеславовна
квалификационная категория
первая

Вологда 2023

Пояснительная записка

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Общая характеристика учебного курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих **принципов:**

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Целью учебного курса является: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;

5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Место курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане. Общее число часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» в средней школе составляет 170 ч (один час в неделю в каждом классе): 5 класс — 34 ч; 6 класс — 34 ч; 7 класс — 34 ч; 8 класс — 34 ч; 9 класс — 34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.

2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная подготовка.

4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает

определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

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, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ СРЕНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися 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 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 «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *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

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

5 класс

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Контрольные занятия Целостно-игровые занятия	- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Руководствоваться правилами игр, соблюдая правила безопасности - Изучать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому	Сайт «Инфоурок» 2. Сайт INTOLIMP 3. Сайт NIK-SHAIL 4. Сайт – Moi-universitet 5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY 6. Сайт – Smartolimp

			спорту;	
Совершенствовани е стойки игрока.	1			
Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			
Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			
Совершенствовани е стоки и перемещения игрока	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Совершенствовани е способов перемещений (бег, остановки,	1			

повороты, прыжки вверх).				
Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Эстафеты с различными способами перемещений.	1			
Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1			
Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1			
Совершенствование	1			

ие передачи снизу двумя руками.				
Разучивание нижней прямой подачи.	1			
Совершенствовани е нижней прямой подачи.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1			
Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1			
Совершенствовани е приёма мяча снизу двумя руками.	1			
Совершенствовани е приёма мяча снизу двумя руками.	1			
Эстафеты на закрепление и совершенствовани е технических приёмов и тактических действий.	1			
Разучивание приём мяча сверху двумя	1			

руками.				
Совершенствован ие приём мяча сверху двумя руками.	1			
Совершенствован ие приём мяча сверху двумя руками.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствован ие индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствован ие индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Эстафеты на закрепление и совершенствовани е технических приёмов и тактических	1			

действий.				
-----------	--	--	--	--

6 класс

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Контрольные занятия Целостно-игровые занятия	- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Руководствоваться правилами игр, соблюдая правила безопасности - Изучать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	Сайт «Инфоурок» 2. Сайт INTOLIMP 3. Сайт NIK-SHAIL 4. Сайт – Moi-universitet 5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY 6. Сайт – Smartolimp
Совершенствование стойки игрока	1			
Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым,	1			

левым боком, лицом вперёд.				
Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Эстафеты с различными способами перемещений.	1			
Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
Совершенствован ие передачи сверху двумя руками вперёд- вверх.	1			
Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1			

Игры, развивающие физические способности.	1			
Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1			
Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1			
Закрепление нижней прямой подачи.	1			
Совершенствование нижней подачи.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Разучивание верхней прямой подачи.	1			
Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1			
Закрепление приёма мяча снизу двумя	1			

руками.				
Совершенствован ие приема мяча двумя руками снизу	1			
Разучивание прямого нападающего удара.	1			
Совершенствован ие прямого нападающего удара	1			
Эстафеты на закрепление и совершенствовани е технических приёмов и тактических действий.	1			
Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1			
Разучивание одиночного блокирования.	1			
Совершенствован ие одиночного блокирования.	1			
Разучивание страховки при блокировании.	1			
Совершенствован ие страховки при блокировании.	1			
Разучивание индивидуальных тактических действия в	1			

нападении, защите.				
Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			

7 класс

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Совершенствование стоек игрока.	1	Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Контрольные занятия Целостно-игровые занятия	- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Руководствоваться правилами игр, соблюдая правила безопасности - Изучать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу	Сайт «Инфоурок» 2. Сайт INTOLIM P 3. Сайт NIK-SHAIL 4. Сайт – Moi-universitet 5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY 6. Сайт – Smartolimp

			российскому спорту;	
Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1			
Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1			
Эстафеты с различными способами перемещений.	1			
Совершенствование	1			

ние передачи снизу двумя руками над собой.				
Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1			
Закрепление верхней прямой подачи.	1			
Закрепления умения верхней прямой подачи.	1			
Совершенствована ние верхней прямой подачи.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационны х способностей, выносливости, гибкости.	1			
Закрепление прямого нападающего удара.	1			
Совершенствована ние прямого нападающего удара.	1			
Совершенствована ние приёма мяча снизу двумя руками.	1			
Совершенствована	1			

ние приёма мяча снизу двумя руками.				
Эстафеты на закрепление и совершенствован ие технических приёмов и тактических действий.	1			
Совершенствова ние приём мяча сверху двумя руками.	1			
Совершенствова ние приём мяча сверху двумя руками.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Закрепление одиночного блокирования.	1			
Совершенствова ние одиночного блокирования.	1			
Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	1			
Совершенствова ние группового блокирования (вдвоём, втроём).	1			
Закрепление страховки при блокировании.	1			
Совершенствова	1			

ние страховки при блокировании.				
Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1			
Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			

8 класс

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Техника безопасности при занятиях	1	Однонаправленные занятия Комбинированные	- Взаимодействовать со	Сайт «Инфоурок» 2. Сайт INTOLIMP 3. Сайт NIK-

спортивными играми . Стойки игрока.		ые занятия Контрольные занятия Целостно-игровые занятия	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Руководствовать правилами игр, соблюдая правила безопасности - Изучать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	SHAIL 4. Сайт – Moi-universitet 5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY 6. Сайт – Smartolimp
Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-	1			

вверх.				
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1			
Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			
Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1			
Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1			
Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			
Развитие физических качеств.	1			
Закрепление прямого	1			

нападающего удара.				
Совершенствование прямого нападающего удара.	1			
Приём мяча снизу двумя руками.	1			
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1			
Приём мяча сверху двумя руками.	1			
Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	1			
Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Совершенствование одиночного блокирования.	1			
Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1			
Совершенствование	1			

ние группового блокирования (вдвоём, втроём).				
Совершенствование страховки при блокировании.	1			
Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1			
Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1			
Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	1			
Совершенствование командных тактических действий в	1			

нападении, защите.				
Судейство учебной игры в волейбол.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			

9 класс

Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Техника безопасности при занятиях спортивными играми .Стойки игрока.	1	Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Контрольные занятия Целостно-игровые занятия	- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Руководствовать правилами игр, соблюдая правила безопасности - Изучать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	Сайт «Инфоурок» 2. Сайт INTOLIMP 3. Сайт NIK-SHAIL 4. Сайт – Moi-universitet 5. Сайт эл.библиотека ELIBRARY 6. Сайт – Smartolimp
Перемещения в	1			

стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.				
Игры, развивающие физические способности.	1			
Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх.	1			
Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			
Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			
Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			
Передача снизу двумя руками над собой.	1			

Передача снизу двумя руками в парах.	1			
Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
Разучивание подачи в прыжке.	1			
Совершенствование подачи в прыжке.	1			
Развитие физических качеств.	1			
Закрепление прямого нападающего удара.	1			
Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1			
Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).	1			
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1			
Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1			
Закрепление приёма мяча,	1			

отражённого сеткой.				
Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	1			
Игры, развивающие физические способности.	1			
Совершенствование одиночного блокирования.	1			
Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1			
Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1			
Совершенствование страховки при блокировании.	1			
Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			
Совершенствование	1			

ние групповых тактических действий в нападении, защите.				
Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1			
Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1			
Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	1			
Судейство учебной игры в волейбол.	1			
Двусторонняя учебная игра.	1			