

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Бакулина С.Б.
протокол № 1
«25» августа 2022 г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по ВР
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Немцева Ю.В.
«26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Лозовская О.А.
Приказ №547-ОД
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности (курса)
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ (ВОЛЕЙБОЛ)»

Уровень реализации рабочей программы:

базовый, углубленный

для 5-9 классов

Составитель(и): Гилязов А.С.
«Обсуждено»

на Педагогическом совете

протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Предназначена с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5-9 классах, Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля и служит для организации внеурочной деятельности среди учащихся.

Цели и задачи рабочей программы: Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Веселый мяч «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. **Основными задачами программы** являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья содействие гармоническому физическому здоровью занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселый мяч «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 сердечнососудистой 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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

III. ОПИСАНИЕ КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» разработана на 5 лет обучения. Программа «Веселый мяч «Волейбол»» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 2-х часов в неделю во внеурочное время, количество часов – 170: 1 год- 34 часа, 2 год- 34 часа, 3 год – 34 часа, 4 год- 34 часа, 5 год – 34 часа. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в спортивном зале. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

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;

- 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 «Веселый мяч «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.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»»

Иметь представление об истории развития волейбола в России

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселый мяч «Волейбол»» 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;

- уметь 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.

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.

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.

Учащиеся научатся: следовать при выполнении задания инструкциям учителя

-понимать цель выполняемых действий

-различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться: принимать решения, связанные с игровыми действиями;

-взаимодействовать друг с другом на площадке

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. *Оздоровительные*

результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися 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 обучающихся к собственному здоровью.

Учебно – тематический план

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
2.	Нижняя прямая подача	1
3.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
4.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
5.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1
6.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1
7.	Нижняя прямая. Верхняя прямая.	1
8.	Подачи в прыжке.	1
9.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
10.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
11.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
12.	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
13.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
14.	Нижняя прямая подача	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
16.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
17.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
18.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
19.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
20.	Развитие координационных способностей.	1
21.	Прием мяча снизу над собой.	1
22.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
23.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
24.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
25.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
26.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
27.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
28.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
29.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
30.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
31.	Прием мяча снизу над собой.	1
32.	Нижняя прямая подача	1
33.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
34.	Зачетная игра в волейбол	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
3.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
6.	Подачи в прыжке.	1
7.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
8.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
9.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
10.	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
11.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
12.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
13.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
14.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
15.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
16.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
17.	Техника и обучение техническим приемам игры.	1
18.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1
19.	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1
20.	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1
21.	Передачи мяча после подбрасывания.	1
22.	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1
23.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1
24.	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1
25.	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1
26.	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1
27.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
28.	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1
29.	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1
30.	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1
31.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
32.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
33.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
34.	Зачетная игра в волейбол	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Совершенство-е техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
4.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
5.	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
6.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
7.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
8.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
9.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
10.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
11.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
12.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
13.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
14.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
15.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
17.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
18.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
19.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
20.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
21.	Обучение тактике игры.	1
22.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
23.	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
24.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
25.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
26.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
27.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
28.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
29.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
30.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
31.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
32.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
33.	Обучение тактике игры.	1
34.	Зачетная игра в волейбол	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
2.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
3.	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
4.	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
5.	Нижняя прямая подача в парах.	1
6.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
7.	Техника прямого нападающего удара.	1
8.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
9.	Комбинации из освоенных элементов.	1
10.	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
11.	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1
12.	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
13.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
14.	Прием мяча снизу над собой.	1
15.	Нижняя прямая подача. Контроль.	1
16.	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
17.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
18.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
19.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
20.	Развитие координационных способностей	1
21.	Тактика свободного нападения.	1
22.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
23.	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
24.	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
25.	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
26.	Комбинации из освоенных элементов.	1
27.	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
28.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
29.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
30.	Тактика свободного нападения.	1
31.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
32.	Подвижные игры и игровые задания.	1
33.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
34.	Зачетная игра в волейбол.	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Совершенств-е техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3.	Обучение тактике игры.	1
4.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
5.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
6.	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
7.	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
8.	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
9.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
10.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
11.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
12.	Игра в защите.	1
13.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
14.	Совершенств-е техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
15.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
16.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
17.	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
18.	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
19.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
20.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
21.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
22.	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
23.	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
24.	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
25.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
26.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
27.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
28.	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
29.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
30.	Совершенствование координационных способностей.	1
31.	Обучение тактике игры.	1
32.	Игра в нападении в зоне 3.	1
33.	Игра в защите.	1
34.	Зачетная игра в волейбол	1

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

К концу обучения дети должны: 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.

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития. Иметь представление об истории развития волейбола в России;

- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.
- Учащиеся научатся:

Рабочая программа составлена на с учётом индивидуальных особенностей обучающихся классов и специфики коллектива.