

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Администрации г. Новошахтинска
МБОУ СОШ № 16

РАССМОТРЕНО

Методический
совет

Омельяненко Л.А.
протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Омельяненко Л.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Кузьмина Н.А.
Приказ № 136
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Волейбол»

уровень общего образования 5 класса

количество часов в неделю – 1 час

Учитель – Маленко Игорь Васильевич

Рабочая программа разработана на основе
Пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся.
Волейбол: пособие для учителей и методистов: Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.,
2013г.

2023-2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для 5-9 классов разработана на основе пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (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 обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно- спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классе.

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 города и т.д.).

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 обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ
2. Учебного плана МБОУ СОШ № 16 г.Новошахтинска на 2023-2024 учебный год.
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 16 города Новошахтинска на 2023-2024 учебный год

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.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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, 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:

- *Добыть 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.

Основное содержание курса

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

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
 Сведения о строении и функциях организма человека;
 Правила игры в волейбол (пионербол);

Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	7
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	32

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	По программе
1	Техника безопасности при игре в волейбол. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	01.09
2	Стойки игрока (исходные положения).	1	8.09
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	15.09
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	22.09
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	29.09
6	Двусторонняя учебная игра.	1	6.10
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	13.10
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	20.10
9	сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	27.10
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	10.11
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	17.11
12	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	24.11
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	01.12

14	Игры, развивающие физические способности.	1	8.12
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	15.12
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	22.12
17	Передача снизу двумя руками в парах.	1	12.01
18	Разучивание нижней прямой подачи.	1	19.01
19	Нижняя прямая подача.	1	26.01
20	Двусторонняя учебная игра.	1	02.02
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	9.02
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	16.02
23	Приём мяча снизу двумя руками.	1	01.03
24	Приём мяча снизу двумя руками.	1	15.03
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	22.03
26	Разучивание приёма мяча сверху двумя руками.	1	05.04
27	Приём мяча сверху двумя руками.	1	12.04
28	Приём мяча сверху двумя руками.	1	19.04
29	Игры, развивающие физические способности.	1	26.04
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	03.05
31	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	17.05
32	Повторение и закрепление материала	1	24.05
Итого:		32ч	

Список литературы

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
6. Волейбол. Программа спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. / А.А.Демчишин. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Журналы «Физическая культура в школе», 2010-2022 гг.
8. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2010-2022 гг.