

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» с. СЪЕЗЖЕЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»  
с.Съезжее

\_\_\_\_\_ Шишканова М.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

спортивно-оздоровительное направление

(полное наименование)

5-9

(классы)

2022-2023 учебный год

(срок реализации)

### **СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель физической культуры

Музурова Татьяна Александровна

### **«Проверено»**

Заместитель директора поУВР:

\_\_\_\_\_ Артюкова О.В.

Дата: \_\_\_\_\_

### **«Согласовано на заседании ШМО»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель ШМО: Шаляхина О.В. \_\_\_\_\_

## Пояснительная записка

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 5–9 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.

**Цель и задачи обучения,** воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знание истории волейбола и развития его в нашей стране;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

### *Личностные универсальные учебные действия*

У обучающегося будет формироваться:

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Обучающийся научится:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Обучающийся научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Стойки и перемещения.**

- приставными шагами
- двойным шагом
- прыжками
- вперёд-назад двойным шагом
- спиной вперёд

- скачками вперёд
- по сигналу
- в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий

Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.

### **Передачи мяча:**

- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения
- передача мяча после подбрасывания
- передачи мяча в парах после набрасывания партнёром
- имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой
- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега

Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- имитация передачи мяча
- в парах
- в тройках
- в четвёрках
- передачи через сетку назад
- передачи на точность в мишени, расположенные на стене
- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2
- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

### **Обучение приёму мяча**

- снизу двумя руками
- имитация приёма мяча ви.п.
- в парах
- в стойке волейболиста
- принимать мяч снизу двумя руками.
- правильно работать ногами.

- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку
- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

### **Нападение и защита**

Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи

### **Подвижные игры с верхней передачей мяча.**

- «Эстафеты у стены»
- «Мяч в воздухе»
- «Мяч над сеткой»
- «Вызов номеров»

### **Формы организации учебных занятий:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в парной, групповой и фронтальной форме работы в спортивном зале.

### Основные виды учебной деятельности:

Словесный: рассказ, объяснение, инструктаж, лекция, беседа;

Наглядный: наблюдение за демонстрациями учителя;

Практический: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
6	Двусторонняя учебная игра.	1
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2
20	Двусторонняя учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3
29	Игры, развивающие физические способности.	1
30-32	Игры, развивающие физические способности.	3
33	Двусторонняя учебная игра.	1
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1