

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СОШ №33"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании Педагогического  
совета

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СОШ" №33

\_\_\_\_\_  
Короленко Ю.Ю.  
Приказ №148/2 от «30» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**Бийск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, начальных классов и рассчитана на 35 часов (по 1 часу в неделю)

За основу взято положение о правилах вида спорта «Волейбол», Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 г. № 261.

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.

**Новизна программы.** Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Формирование 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.

**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 - 9 - х классов. 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. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям 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.

**Цель и задачи обучения**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

**Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях
4. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
5. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
6. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
7. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
8. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
9. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

***Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:***

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на детей 11-14 лет.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

### ***Личностные результаты:***

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Заботиться о своём здоровье;

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Находить выход из стрессовых ситуаций;

Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Отвечать за свои поступки;

Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### ***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные:* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно

Проговаривать последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

### ***Познавательные результаты:***

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу.

### ***Коммуникативные результаты:***

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Содержание программы.**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

#### ***Перемещения***

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### ***Передачи мяча***

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количес- тво часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Элек-е(цифро-е) Обр. ресурсы</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>
2.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
3.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a>
4.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1		
5.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
6.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/</a>

7.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/</a>
8.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
9.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
10.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
11.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1		
12.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1		
13.	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1		
14.	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1		
15.	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1		
16.	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1		
17.	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>
18.	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1		
19.	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1		
20.	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1		
21.	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1		
22.	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1		
23.	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1		
24.	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1		
25.	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1		
26.	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>

	сетку. Учебная игра.			<a href="n/7157/start/280613/">n/7157/start/280613/</a>
27.	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1		
28.	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1		
29.	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1		
30.	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1		
31.	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1		
32.	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1		
33.	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1		
34.	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1		Библиотека ЦОК <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/</a>
ИТОГО: 34 ч.				

### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

ЦОР:

<https://volley.ru/federation/documents/official-volleyball-rules/>