

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей естественно-
научного цикла от 28.08.2023 г.
протокол №1
Руководитель методического
объединения а О.Г. Гукова

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР М.Г. Ляхова
от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МКОУ «Толпинская средняя
общеобразовательная школа»
от 29.08.2023 г. Протокол № 1
Председатель педагогического
совета В.Г. Гоготов

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА В
ДЕЙСТВИЕ приказом МКОУ
«Толпинская средняя
общеобразовательная школа»
от 30.08.2023 г. №1-195
Директор школы В.Г. Гоготов



Рабочая программа
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

(наименование курса, направление)

(спортивно-оздоровительное)

(направление курса)

1 год

(срок реализации программы)

11-12 лет

(возраст учащихся)

Составитель: Ходосов Евгений Анатольевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Толпино
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана для учащихся 5 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО и ФООП ООО. Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МКОУ «Толпинская средняя общеобразовательная школа».

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на муниципальном уровне, 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению 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.

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

Цели данной программы – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основные задачи:

- 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 (кондиционных и координационных);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс рассчитан на 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теория. История возникновения и развития волейбола. Правила игр в мини-волейбол, волейбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

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

Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками 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.

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

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

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

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся 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;

- 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.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- *познавательные:* 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;

- *регулятивные*: 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;

- *коммуникативные*: 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).

Данная программа рассчитана на 1 год, где могут заниматься обучающиеся 5-х классов (мальчики и девочки 11 лет). Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

№	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1	Стойка игрока, перемещения	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойки и перемещения на волейбольной площадке. Прыжки на скакалке.
2	Способы перемещения	1	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка». Сочетания способов перемещений в эстафетах (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Общая физическая подготовка.
3	Передача мяча сверху двумя руками	6	Подводящие упражнения по технике верхней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержании). Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Повторение и закрепление техники верхней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся: «Салки с мячом», «Перестрелка», «Пионербол». Передачи мяча сверху с разных расстояний с партнёром. Игры по выбору занимающихся. ОФП.
4	Нижняя передача мяча	6	Подводящие упражнения по технике нижней передачи мяча. Жонглирование мячом (на удержании). ОФП и СФП.

			Повторение и закрепление техники нижней передачи мяча. Игры по выбору занимающихся. СФП.
5	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	4	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП. Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся. Передачи мяча через волейбольную сетку на удержание и с разных расстояний. Игра «Волейбол в кругу». ОФП и СФП.
6	Нижняя прямая подача	4	Закрепление и совершенствование техники передачи мяча (на удержание - количество раз). ОФП и СФП. Правила игры в волейбол. Закрепление техники нижней подачи через сетку в середину площадки соперников. Игры и упражнения на ОФП по выбору занимающихся.
7	Верхняя прямая подача	2	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча. Выполнение с помощью партнёра. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя. Повторение и закрепление техники верхней прямой подачи через сетку. Можно на количество удачных подач. Передачи через сетку. ОФП на развитие ловкости и силы рук.
8	Подвижные игры и эстафеты	4	Встречные эстафеты с приёмами нижней передачи мяча на месте и после перемещения. Игры по выбору занимающихся. ОФП и СФП.
9	Игровые занятия в мини-волейбол, волейбол	6	Повторение правил в волейболе. Закрепление и совершенствование техники подач и приёма мяча. Упражнения на ОФП и СФП по выбору занимающихся и рекомендациям учителя.
10	Физическая подготовка в процессе занятия	В течение занятий	
11	Инструктажи по ТБ. История	В течение	

	возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол	занятий	
		Итого:	34

Упражнения и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	5 кл.
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10 раз
3	Передачи в парах двумя руками сверху с расстояния 3–4 м без потерь	10 раз
4	Передачи в парах двумя руками снизу с расстояния 3–4 м без потерь	10 раз
5	Подача (любая): из 6 попыток	4 раза

Заместитель директора по ВР

Ляхова М.Г.

подпись

расшифровка подписи

28.08.2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Класс 5

Учитель Ходосов Евгений Анатольевич

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности, рассмотренной и принятой на заседании педагогического совета от 29.08. 2023 г протокол №1, утвержденной и введенной в действие приказом от 30.08. 2023г №1-195

№ УРОКА	ДАТА		ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ПРИМЕЧАНИЕ
	ПЛАН	ФАКТ		
1			Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещения.	
2			Способы перемещения игрока-волейболиста.	
3			Эстафеты с различными способами перемещений.	
4			Верхняя передача мяча над собой.	
5			Верхняя передача мяча после набрасывания партнёром.	
6			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	
7			Нижняя передача мяча над собой.	
8			Нижняя передача мяча после набрасывания партнёром.	
9			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	
10			Передача мяча сверху над собой и партнёру.	
11			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
12			Эстафеты с приёмами верхней передачей мяча.	
13			Пионербол с приёмами волейбола.	
14			Нижняя передача мяча в парах на ближнем расстоянии.	
15			Нижняя передача на удержание мяча в парах.	
16			Нижняя прямая подача мяча на технику выполнения.	
17			Нижняя передача мяча после перемещения.	
18			Нижняя прямая подача в парах.	
19			Нижняя прямая подача с середины площадки.	
20			Нижняя передача мяча над собой и партнёру.	
21			Эстафеты с приёмами нижней передачей мяча.	
22			Нижняя подача мяча с лицевой линии площадки.	
23			Приём мяча двумя руками сверху.	
24			Приём мяча с подачи партнёром.	
25			Приём мяча снизу в парах на месте и в движении.	
26			Мини-волейбол с нижней подачей и приёмом мяча.	
27			Приём мяча с подачей через сетку.	
28			Верхняя прямая подача мяча на технику выполнения.	
29			Верхняя прямая подача с середины площадки.	
30			Игра мини-волейбол с низко-опущенной сеткой.	
31			Учебная игра в мини-волейбол.	
32			Учебная игра в волейбол. Тактические действия игроков.	
33			Учебная игра в волейбол. Тактические действия команды.	
34			Мини-соревнование по волейболу.	

