

Отдел образования Администрации Тальменского района Алтайского края
Муниципальное
казённое общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края



Утверждаю»
Директор школы

Леоненко Н.И.
Приказ № 133 от 30.08.2024г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол»

(спортивно-оздоровительное направление)

Для обучающихся: 5 классов

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель:
Тараданов Михаил Николаевич,
учитель физкультуры

с. Озерки,
2024

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МКОУ «Озерская СОШ»
- Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных учреждений в 2024-2025 учебном году Министерства образования и науки Алтайского края от 18.04.2022г.

Программа «Волейбол», имеет спортивно-оздоровительное направление и направлена на достижение планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы МКОУ «Озерская СОШ». Данная программа разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. , с учётом программы «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012 г., с учетом Постановления Главного гос.санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении сан.эпид. правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Сан.эпид. требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции».

Программа «Волейбол» ориентирована на групповую работу с детьми 5-х классов, для достижения планируемых результатов ООП с углублением материала по физкультуре по изучению видов спорта. Рассчитана на 1 учебный год. Всего на реализацию программы отведено 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятий составляет 40 минут.

При организации в МКОУ «Озерская СОШ» образовательной деятельности в форме электронного и дистанционного обучения, занятия внеурочной деятельности продолжаются с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в полном объеме. В соответствии с техническими возможностями, возможно использование различных электронных ресурсов, доступных для учащихся (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, видео-объяснения, скайп-общение, по электронной почте, электронные пособия). Максимально используется технология проектной деятельности, виртуальные экскурсии. При осуществлении форм электронного образования и дистанционных технологий, время занятия ограничивается 30 мин.

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 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 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.

Цели программы: формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, физическое развитие; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта через расширение и укрепление навыков спортивной игры.

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 (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств, чувства коллективизма, взаимовыручки, взаимоподдержки.

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

Формы работы:

- беседы о ЗОЖ;
- спортивные и оздоровительные акции
- соревнования,
- турниры,
- мастер-классы,
- игры

Формы работы (при дистанционном образовании)

- видеообщение (видеоконференции)

- проектная деятельность
- виртуальные экскурсии
- выполнение заданий по скайпу
- видеоотчеты и др. с учетом технических возможностей

2. Планируемые результаты

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 «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):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному 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).

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.

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *научатся*:

- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- своим правам и правам других людей;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

К концу обучения смогут научиться

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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 обучающихся 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *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.

По окончании курса внеурочной деятельности «Волейбол», учащиеся представляют индивидуальный проект по освоению основных базовых навыков, участвуя в товарищеской игре.

3. Содержание

1. Стойки и перемещения. (18 ч.) *Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. *Техника выполнения*: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. *Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

2. Передача мяча сверху двумя руками. (12 ч.) *Техника выполнения*: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

3. Приём мяча снизу двумя руками. (12 ч.) *Техника выполнения*: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в

локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. *Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

4. Нижняя прямая подача мяча, приём и подача мяча (14ч.)

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры. *Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Количество часов/из них	
			теория	Практика
1	Правила по ТБ на занятиях спортивных игр. Разучивание стойки игрока (исходные положения.)	1	0,5	0,5
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		1
3	Стойка игрока . Игра «Перестрелка».	1		1
4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1	0,5	0,5
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		1
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		1
7	Правила игры в волейбол . Игровое занятие.	1	0,5	0,5
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра «Перестрелка».	1	0,5	0,5
9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0,5	0,5

	Игра «Пионербол».			
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). «Пионербол».	1		1
11	ОФП. Эстафеты с различными способами перемещений.	1		1
12	ОФП. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игра «Перестрелка».	1		1
13	ОФП. Верхняя передача мяча над собой. Игра «Пионербол».	1		1
14	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	0,5	0,5
15	Введение в начальные игровые ситуации.	1		1
16	Верхняя передача мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1		1
17	Введение в начальные игровые ситуации.	1	0,5	0,5
18	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1		1
19	Правила игры. Игровое занятие.	1		1
20	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Игровые упражнения.	1	0,5	0,5
21	Нижняя прямая подача с середины площадки. Игровые упражнения.	1		1
22	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		1
23	Нижняя передача над собой. Игровые упражнения.	1		1
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		1
25	Нижняя передача над собой. Игровые упражнения.	1	0,5	0,5
26	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		1
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Игровые упражнения.	1		1
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	1		1

29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1		1
30	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	0.5	0.5
31	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		1
32	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1		1
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1		1
34	Товарищеская игра. Подведение итогов	1		1
	Итого:	34	5	29

5. Ресурсное обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

Помещение спортзала

- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт

Информационное обеспечение.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Электронные образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
29. <http://www.infosport.ru/press/szi/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
30. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
31. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
32. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
33. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
34. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
- 35. Интернет-ресурсы физической культуре**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>- Российская электронная школа

Согласовано: _____

зам.директора по ВР Добренькова О.С.

