



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснинская средняя школа Краснинского района Смоленской области**

<p>«Согласовано» Заместитель директора по воспитательной работе МБОУ Краснинской средней школы  С.В. Романова 29.08.2023 г.</p>	<p>Принято решением педагогического совета МБОУ Краснинской средней школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Краснинской средней школы  И.И. Сысоенкова Приказ № 60 от «01» сентября 2023 г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
Направление: спортивно-оздоровительное
Класс: 5-7
Срок реализации программы: 1 год**

Баранова Т.Н., учитель истории и обществознания
первая квалификационной категории

2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа основана на учебно методическом обеспечении А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2022 год. Секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры в волейбол. Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактике игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие участникам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовке школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Реализация национально-регионального компонента проходит за счет того, что учащиеся участвуют в различных соревнованиях как районного, так и республиканского масштаба, делятся своим профессионализмом и умением, так же получают полезную информацию и советы по волейболу от тренеров района и республики. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения курса.

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования

Личностных результатов:

- 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;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Техника безопасности, история возникновения игры волейбол

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.

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 (двоём, троём). 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.

Календарно-тематическое планирование

5-7 класс.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
1-2	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	2
3-4	Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи. Развитие координационных способностей.	2
5-6	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
7-8	Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
9-10	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней	2

	подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	
11-12	Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебный волейбол.	2
13-14	Стойки и передвижения игрока. Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
15-16	Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
17-18	Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
19-20	Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
21-22	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
23-24	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
25-26	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей	2
27-28	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
29-30	Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
31-32	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
33-34	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
35-36	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону.	2

	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	
37-38	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
39-40	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
41-42	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя подача. Учебный волейбол. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
43-44	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
45-46	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
47-48	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	2
49-50	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
51-52	Обучение передач над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2

53-54	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.	2
55-56	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости. Судейство .	2
57-58	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
59-60	Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
61-62	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
63-64	Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
65-66	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	2
67-68	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов.	2

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.

1. А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 год.

Оборудование:

1. Гимнастическая стенка – 1 шт;
2. Гимнастические маты – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 3 шт.;
4. Площадка волейбольная – 1 шт
5. Мячи волейбольные (тренировочные) – 10 шт.;
6. Рулетка – 1 шт.;
7. Сетка волейбольная -1 шт.;
8. Скакалки – 10 шт
9. Свисток - 1 шт

Список литературы

Учебники:1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение», 2019.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.

