Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании МО классных руководителей Протокол №1 от 26.08.2022 Руководитель МО _____Кукушкина И. В.	Заместитель директора по ВР _____Глиба О. В. 29.08.2022г.	Директор МБУ «Школа №23» _____ Бутина О.Е. Приказ №171-од от 31.08.2022

ЭП

О="МБУ ""Школа №23 """", CN="Бутина Ольга Егоровна, директор", E=school23@edu.tgl.ru
0086f802083a0c7a8a
2023.11.02
10:33:39
+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Классы: 6
Количество часов по учебному плану 34ч. в год, 1ч. в неделю
Составитель: учитель физической культуры Павлухин И. В.

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 использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- 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.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Волейбол- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Волейбол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия волейболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в волейбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство

коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. Программа рассчитана на количество часов, отводимых на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений.

При организации и проведения занятий физической культуры в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Принципы от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течение года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей обучающихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий волейболом по месту учебы;
- проведение соревнований по волейболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательной школы знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.).
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Метапредметные результаты программы

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий во время занятия, учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по

предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других.
- Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- Учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Форма контроля: Обучающийся в конце года получает «Зачёт» по программе "Волейбол", если он знает основные правила игры, правила поведения на игровой площадке, игровые позиции, активно принимает участие в школьных и районных соревнованиях.

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования:

- ✓ Городская спартакиада школьников по «Волейболу» - февраль - март;
- ✓ «Мяч над сеткой» - май – июнь.

Первый уровень	**Второй уровень**	**Третий уровень**
1. Знание учащимися основных правил игры «Волейбол». 2. Правила поведения на игровой площадке и в спортивном зале. 3. Знание учащимися своих игровых позиций.	1. Учащиеся должны уметь выполнять подачу и передачу мяча, а также нападающий удар. 2. Общаться с товарищами по команде, и соперниками на площадке. 3. Выполнять ловлю мяча. 4. Осознавать свою игровую позицию и активно выполнять	1. Учащиеся самостоятельно выполняют технические приёмы и тактические действия в игре. 2. Принимают решение об исходе игры. 3. Контролируют своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по волейболу. 4. Демонстрируют жесты судьи в игре (судейство).

	свойственные ей функции.	5. Умение организовать командную игру с применением простейших навыков судейства.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

1. **Теоретическая подготовка. 2 часа**

Изучение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

2. **Общая физическая подготовка. 8 часов**

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 200,400 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкании мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

3. **Техническая подготовка. 9 часов**

Разучивание различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

4. **Тактическая подготовка. 9 часов**

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

5. **Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа**

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

6. **Итоговые соревнования. 2 часа**

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

6 класс

1. **Теоретическая подготовка. 2 часа**

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

2. **Общая физическая подготовка. 8 часов**

различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в

высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкании мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

3. **Техническая подготовка. 9 часов**

Повторение различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая. Различные разновидности прыжков с мячом. Повторение верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

4. **Тактическая подготовка. 9 часов**

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

5. **Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа**

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

6. **Итоговые соревнования. 2 часа**

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

7 класс

1. **Теоретическая подготовка. 2 часа**

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

2. **Общая физическая подготовка. 8 часов**

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкании мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

3. **Техническая подготовка. 9 часов**

Совершенствование различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая, разучивание верхней прямой, верхней боковой. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

4. **Тактическая подготовка. 9 часов**

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной

игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

6. Итоговые соревнования. 2 часа

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

8 класс

1. Теоретическая подготовка. 2 часа

Повторение основных правил игры в «Волейбол». Объяснение основных ошибок. Техника безопасности при проведении игр по волейболу, поведение на игровой площадке, во время соревнований.

2. Общая физическая подготовка. 8 часов

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, повороты. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости. Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги. Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров. Бег на выносливость 500,1000 метров. Прыжки в высоту и длину с места. Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкании мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

3. Техническая подготовка. 9 часов

Совершенствование различных видов подач: нижняя прямая, нижняя боковая, разучивание верхней прямой, верхней боковой. Различные разновидности прыжков с мячом. Разучивание верхней и нижней передачи мяча. Атакующий удар: с прыжка, с трёх шагов, под сеткой, с задней линии.

4. Тактическая подготовка. 9 часов

Выбор места на площадке (правильная расстановка игроков), игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции при атакующем ударе, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках.

5. Игровые упражнения и эстафеты. 4 часа

Соревновательно - игровые задания и эстафеты, закрепления технических приёмов и тактических действий. Подвижные игры.

6.Итоговые соревнования. 2 часа

В качестве итогового мероприятия, в котором учащиеся могут продемонстрировать свои умения и навыки проводятся соревнования.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9

4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования	2
ИТОГО:		34

8 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	2
2.	Общая физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка.	9
4.	Тактическая подготовка.	9
5.	Игровые упражнения и эстафеты.	4
6.	Итоговые соревнования.	2
ИТОГО:		34