

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа дер. Старый Пинигерь
Вятскополянского района Кировской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждено
Директор
_____ М. Г. Гарипов
Приказ №34
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Волейбол
5-9 классы

Составил: учитель физической культуры
Шайдуллин Ильшат Рафикович,
Первая квалификационная категория .

дер. Старый Пинигерь, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа адресована учащимся 5 класс МКОУ СОШ дер. Старый Пинигерь.

Рабочая программа соответствует требованиям федерального образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября №373).

Программа разработана на основе:

1. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15).

2. Авторской программы внеурочной деятельности. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.:

3. Учебного плана МКОУ СОШ дер. Старый Пинигерь.

4. Положение о рабочей программе предмета, курса, факультатива, индивидуально-группового занятия, кружка МКОУ СОШ дер. Старый Пинигерь

Цель: формирование и совершенствование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре.

Основными **задачами** учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятия в спортивном кружке волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май в спортивном зале.

По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

- Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

- Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

- Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

- Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные: формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного

отношения к истории и культуре, как своего народа, так и других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления; освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора,

обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др).

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

Уметь:

- 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.

-

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Приём мяча: Приём мяча снизу двумя руками, Приём мяча сверху двумя руками, Приём мяча, отражённого сеткой, Поддачи мяча, Блокирование атакующих ударов: Одиночное блокирование, Групповое блокирование (вдвоём, втроём), Страховка при блокировании, Нападающий удар,

Применение:

- при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

- при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

- при введении мяча в игру.

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: игровой, соревновательный, тренинги

Тактика игры: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите, Групповые тактические действия в нападении и защите, Командные тактические действия в нападении и защите, Двусторонняя учебная игра, Подвижные игры и эстафеты, Игры и эстафеты на закрепление и

совершенствование технических приёмов и тактических действий, Игры, развивающие физические способности

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: игровой, соревновательный, просмотр видео - материалов

Физическая подготовка: Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: ознакомление со способами самоконтроля, воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Судейская практика: Судейство игры в волейбол

Формы организации внеурочной деятельности: теория, практика

Виды деятельности: ознакомление с правилами соревнований, правами и обязанностями судей, применение на практике

По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. **Однонаправленные занятия** посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование.

№	Тема изучаемого раздела	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным играм.	1	1	-
1.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи. Приём мяча ,отражённого от сетки.	4	-	3
2.	Прямой нападающий удар.	8	1	7
3.	Совершенствование верхней прямой подачи	6	-	6
4.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4	-	4
5.	Двусторонняя учебная игра	5	-	5
6.	Одиночное блокирование	4	1	3
7.	Страховка при блокировании	4	1	3
8.	Физическая подготовка в процессе занятия	На каждом занятии		
9.	Судейская практика в процессе игры	На каждом занятии		
	Итого:	34ч.	3	31

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):

мячи волейбольные, насос с иглой для надувания мячей, сетка волейбольная, стойки волейбольные, свисток судейский, секундомер, мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара), скамейки гимнастические (для развития прыгучести и прыжковой выносливости), скакалки гимнастические.