

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Якупова Фарвата Абдулловича села Бурлы муниципального района Гафурийский район Республики Башкортостан

«РАСМОТРЕНО»

На заседания ШМО
Протокол № 3 от 30.08 2023 г.

_____ /Галлямов Н.Т../

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР
Ф.Ф. Нургалиев /Ф.Ф. Нургалиев/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ
им. Героя РФ Якупова ФА с. Бурлы

Р.У. Тукумбетов/

Приказ № 192 от 31.08 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«волейбол»
для 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

Учитель:

Галлямов Нурлан Талхич

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, 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 сердечнососудистой 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- 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, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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/

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

III. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2		
6	Двусторонняя учебная игра.	1		
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3		
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1		
14	Игры, развивающие физические способности.	1		

15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1		
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2		
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2		
20	Двусторонняя учебная игра.	1		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3		
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3		
29	Игры, развивающие физические способности.	1		
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3		
33	Двусторонняя учебная игра.	1		
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2		
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
5	Двусторонняя учебная игра.	1		
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
12	Игры, развивающие физические способности.	1		
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1		

14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2		
17	Двусторонняя учебная игра.	1		
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3		
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2		
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2		
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1		
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2		
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2		
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Совершенствование стоек игрока.	1		
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		

11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3		
14	Двусторонняя учебная игра.	1		
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2		
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2		
23	Игры, развивающие физические способности.	1		
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2		
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2		

30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Стойки игрока.	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2		
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		

13	Двусторонняя учебная игра.	1		
14	Развитие физических качеств.	1		
15- 16	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
20- 21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические способности.	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24- 25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27- 28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		

29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	фактически
1	Стойки игрока.	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
3	Игры, развивающие физические способности.	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1		
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1		
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1		
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		

12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2		
14	Развитие физических качеств.	1		
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1		
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1		
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические способности.	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2		

31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		