


**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по
образованию и делам молодежи
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением
отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Д.П. Акимова

протокол № 1 от «30» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с

УИОП»  / А.Б. Буряев

приказ от «30» 09 2023 г. № 110



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
направление: творческое и физическое развитие
Класс: 6,7**

Составитель: Ломиворотов Сергей
Сергеевич,
учитель физкультуры

Змеиногорск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с концепцией курса, представленной в учебно-методическом комплекте Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 95 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам)

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС, обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных компетенций, предопределяющих дальнейшее успешное обучение в старшей школе.

Основные цели программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Задачи:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие физических качеств;
- формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Описание места курса внеурочной деятельности «Волейбол» в учебном плане.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
6 класс	1	34	34
7 класс	1	34	34

Форма организации занятий по курсу внеурочной деятельности «Волейбол» - спортивные групповые занятия.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

«Вводное занятие»

техника безопасности во время занятий, стойку волейболиста, технику перемещений по площадке

Общие правила игры и техники безопасности на занятиях. Возникновение и развитие игры «Волейбол» в стране и за рубежом.

«Общая физическая подготовка»

Обучение двигательным качествам: быстрота, ловкость. Координационным способностям. Беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, бег на дистанцию 20 м, 1 км, челночному бегу 3x10. Прыжковым упражнениям: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; Силовой подготовке: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. Упоры.

Как развивать двигательные действия: прыжки, бег, остановка. Как развивать скоростные способности. Как развивать силовые способности.

«Специальная подготовка»

Обучение выполнять прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетать способы перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами; правильно перемещаться, выполнять передачу над собой - на месте и после перемещения, выполнять передачи с набрасывания партнера и в стену в сочетании с перемещениями; выполнять передачи в парах с перемещениями, передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3-4, 1-3-2; встречные передачи в зонах 2 3-4, 2-3 4. Выполнять передачи мяча снизу над собой, от стены и партнеру в сочетании с перемещениями; принимать мяч после подачи средней силы после перемещения, отбивать мяч через сетку из зон 6,5,1. Прием мяча снизу во встречных колоннах; выполнять нижнюю, верхнюю и боковую подачи с расстояния 6м, выполнять подачи на точность (на игрока плохо владеющим приемом мяча) с расстояния от 6 до 9м (высота сетки 220см); выполнять нападающий удар после набрасывания мяча партнером, с передачи партнера из зон 4,3,2 с расстояния 1-1,5м после передач.

Расположение игроков на площадке, правильное и своевременное перемещение по площадке согласно игровой ситуации; стойку волейболиста, технику верхней передачи, расположение кистей и пальцев рук на мяче; отличие высокой стойки волейболиста от низкой, способ соединения кистей при приеме снизу; правила и технику выполнения подач; технику выполнения нападающего удара.

«Основы знаний»

Обучение определять жесты судьи. Оказывать первую помощь.

Предупреждение травматизма.

«Соревнования»

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Правила выполнения стандартных положений.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям функциональной грамотности, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

6 класс

№ п/п	Количество часов	Раздел. Содержание
1	1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «Волейбол».
2	8	Общая физическая подготовка. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, на дистанцию 20 м, челночный бег 3х10, бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры.
3	20	Специальная подготовка. Стойка волейболиста, техника перемещений по площадке. Прыжки у сетки, после перемещений и остановки. Перемещение игроков на площадке. Выполнение верхней и нижней передачи мяча. Выполнение подачи мяча.
4	2	Основы знаний. Определение жестов и знаков судьи. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.
5	3	Соревнования. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

7 класс

№ п/п	Количество часов	Раздел. Содержание
1	1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. История игры «Волейбол».
2	8	Общая физическая подготовка. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, на дистанцию 20 м, челночный бег 3х10, бег с прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры.
3	20	Специальная подготовка. Стойка волейболиста, техника перемещений по площадке. Прыжки у сетки, после перемещений и остановки. Перемещение игроков на площадке. Выполнение верхней и нижней передачи мяча. Выполнение подачи мяча. Нападающий удар
4	2	Основы знаний. Определение жестов и знаков судьи. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.
5	3	Соревнования. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2. Планируемые образовательные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол» учащийся развивает личностные, предметные, метапредметные универсальные учебные действия.

Личностные результаты изучения данного внеурочного курса являются:

- 1) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

1.	Раздел 1. Вводное занятие	1			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
3	Специальная подготовка	20			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

4	Основы знаний	2			В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		resh.edu.ru
5	Соревнования	3			В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		resh.edu.ru
Итого		34					

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые)
		всего	конт роль	прак тичес			

1.	Раздел 1. Вводное занятие	1			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru
3	Специальная подготовка	20			<p>В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков</p> <p>Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом</p>	Контроль двигательной активности	resh.edu.ru

4	Основы знаний	2			В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		resh.edu.ru
5	Соревнования	3			В процессе развивающей игры, совершенствование двигательной активности, освоение новых двигательных навыков Формирование внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом		resh.edu.ru
Итого		34					

**Поурочное планирование
6 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Виды и формы контроля
Вводное занятие (1 ч)			
1.	Т.Б. История игры.	1	Контроль двигательной активности
Общая физическая подготовка (8 ч)			
2.	Бег с высоким подниманием бедра, ускорение, бег на короткие дистанции	1	Контроль двигательной активности
3.	Бег с изменением направления (змейкой)	1	Контроль

	по кругу)		двигательной активности
4.	Бег с изменением направления (спиной вперед)	1	Контроль двигательной активности
5.	Бег с изменением направления (приставным шагом)	1	Контроль двигательной активности
6.	Прыжковые упражнения	1	Контроль двигательной активности
7.	Отжимания. Упоры	1	Контроль двигательной активности
8.	Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа	1	Контроль двигательной активности
9.	Подтягивание из вися лежа	1	Контроль двигательной активности
Специальная подготовка (20 ч)			
10.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	Контроль двигательной активности
11.	Перемещение на площадке	1	Контроль двигательной активности
12.	Прыжки на месте, у сетки	1	Контроль двигательной активности
13.	Прыжки после перемещений и остановки	1	Контроль двигательной активности
14.	Прием мяча после подачи	1	Контроль двигательной активности
15.	Передачи с набрасывания партнера	1	Контроль двигательной активности
16.	Передачи мяча снизу над собой	1	Контроль двигательной активности
17.	Передачи мяча снизу от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
18.	Передача мяча снизу в сочетании с перемещениями	1	Контроль двигательной активности
19.	Передача мяча сверху над собой	1	Контроль двигательной активности

20.	Передача мяча сверху от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
21.	Передача мяча сверху в сочетании с перемещениями	1	Контроль двигательной активности
22.	Передачи в треугольнике в зонах	1	Контроль двигательной активности
23.	Встречные передачи в зонах	1	Контроль двигательной активности
24.	Подача мяча снизу	1	Контроль двигательной активности
25.	Подача мяча сбоку	1	Контроль двигательной активности
26.	Подача мяча сверху	1	Контроль двигательной активности
27.	Нападающий удар после набрасывания мяча	1	Контроль двигательной активности
28.	Нападающий удар после набрасывания мяча партнером	1	Контроль двигательной активности
29.	нападающий удар с передачи партнера	1	Контроль двигательной активности
Основы знаний (2 ч)			
30.	Организация судейства. Жесты судьи	1	Контроль двигательной активности
31.	Оказание ПМП при травмах	1	Контроль двигательной активности
Соревнования (4 ч)			
32.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
33.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
34.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности

7 класс

№ п/п	Разделы, темы	Всего	
----------	---------------	-------	--

		часов	
Вводное занятие (1 ч)			
1.	Т.Б. История игры.	1	Контроль двигательной активности
Общая физическая подготовка (8 ч)			
2.	Бег с высоким подниманием бедра, ускорение	1	Контроль двигательной активности
3.	Бег на короткие дистанции	1	Контроль двигательной активности
4.	Бег с изменением направления	1	Контроль двигательной активности
5.	Бег с изменением направления спиной вперед	1	Контроль двигательной активности
6.	Прыжковые упражнения. Упоры	1	Контроль двигательной активности
7.	Прыжковые упражнения. Отжимания.	1	Контроль двигательной активности
8.	Подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа	1	Контроль двигательной активности
9.	Подтягивание из вися лежа	1	Контроль двигательной активности
Специальная подготовка (20 ч)			
10.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Перемещение на площадке	1	Контроль двигательной активности
11.	Перемещение на площадке	1	Контроль двигательной активности
12.	Прыжки на месте, у сетки	1	Контроль двигательной активности
13.	Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки	1	Контроль двигательной активности
14.	Передачи мяча снизу над собой, от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
15.	Передачи мяча снизу над собой, от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
16.	Передача мяча снизу в сочетании с	1	Контроль

	перемещениями		двигательной активности
17.	Передача мяча снизу в сочетании с перемещениями	1	Контроль двигательной активности
18.	Передача мяча сверху над собой, от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
19.	Передача мяча сверху над собой, от стены и партнеру	1	Контроль двигательной активности
20.	Передача мяча сверху в сочетании с перемещениями	1	Контроль двигательной активности
21.	Передача мяча сверху в сочетании с перемещениями	1	Контроль двигательной активности
22.	Передачи в треугольнике в зонах	1	Контроль двигательной активности
23.	Передачи в треугольнике в зонах	1	Контроль двигательной активности
24.	Встречные передачи в зонах	1	Контроль двигательной активности
25.	Подача мяча снизу	1	Контроль двигательной активности
26.	Подача мяча сбоку	1	Контроль двигательной активности
27.	Подача мяча сверху	1	Контроль двигательной активности
28.	Нападающий удар после набрасывания мяча	1	Контроль двигательной активности
29.	Нападающий удар после набрасывания мяча	1	Контроль двигательной активности
Основы знаний (2 ч)			
30.	Организация судейства. Жесты судьи.	1	Контроль двигательной активности
31.	Оказание ПМП при травмах	1	Контроль двигательной активности
Соревнования (4 ч)			
32.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности

			активности
33.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности
34.	Игра в волейбол	1	Контроль двигательной активности

Учебно-методическое обеспечение: resh.edu.ru, примерная рабочая программа по физической культуре

Материально-техническое обеспечение :
Оборудование спортивного зала и спортивной площадки