

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Трудовая средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Направление: спортивно – оздоровительное

Возраст учащихся: 11-14 лет

Основное общее образование

Автор – составитель:
Скрипникова Галина Николаевна,
учитель физической культуры

с. Трудовое
2023– 2024 учебный год

Раздел 1. 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 5–8 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

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 составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю 34 часа в год). 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.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–7 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.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Раздел 3. Планируемые результаты освоения курса 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, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема	Дата	Форма контроля
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	05.09	Беседа, показ
2	Стойка игрока (исходные положения)	12.09	Показ, тренировочные упражнения
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	19.09	Показ, тренировочные упражнения
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	26.09	Показ, тренировочные упражнения
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	03.10	Показ, тренировочные упражнения
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	10.10	Показ, тренировочные упражнения
7	Игровое занятие	07.11	Практическая работа
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	Показ, тренировочные упражнения
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	14.11	Показ, работа в группах
10	Эстафеты с различными способами перемещений	+	Практическая работа

11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	21.11	Показ, тренировочные упражнения
12	Верхняя передача мяча над собой	+	Показ, тренировочные упражнения
13	Верхняя передача мяча над собой	28.11	Показ, тренировочные упражнения
14	Игровое занятие.	05.12	Практическая работа
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	12.12	Показ, тренировочные упражнения
16	Верхняя передача мяча в парах	19.12	Показ, тренировочные упражнения
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	26.12	Показ, работа в группах
18	Игровое занятие	10.01	Практическая работа
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	17.01	Показ, тренировочные упражнения
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	23.01	Показ, тренировочные упражнения
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	30.01	Показ, тренировочные упражнения
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	05.02	Показ, тренировочные упражнения

			упражнения
23	Игровое занятие	12.02	Практическая работа
24	Нижняя передача над собой	19.02	Показ, тренировочные упражнения
25	Нижняя передача над собой	26.02	Показ, тренировочные упражнения
26	Нижняя передача над собой	05.03	Показ, тренировочные упражнения
27	Игровое занятие	12.03	Практическая работа
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	19.03	Показ, работа в группах
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	09.04	Показ, работа в группах
30	Игровое занятие	16.04	Практическая работа
31	Приём мяча с подачи у стены	23.04	Показ, тренировочные упражнения
32	Подача и приём мяча в парах	07.05	Показ, работа в группах
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	14.05	Показ, работа в группах
34	Учебная игра в мини-волейбол	21.05	Практическая работа
	Всего:		

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Тема	Дата	Форма работы
1	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.	06.09	Беседа, рассказ, и инструктаж ТБ
2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».	13.09	Показ, практическая работа
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	20.09	Показ, тренировочные упражнения
4	Прием мяча двумя руками снизу.	27.09	Показ, тренировочные упражнения
5	Приём мяча двумя руками снизу.	04.10	Показ, тренировочные упражнения
6	Передачи мяча над собой.	11.10	Показ, тренировочные упражнения
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	25.10	Показ, работа в группах
8	Нижняя прямая подача.	02.11	Показ, тренировочные упражнения
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	08.11	Показ, тренировочные упражнения
10	Верхняя прямая подача	10.11	Показ, тренировочные

			упражнения
11	Верхняя прямая подача и верхний прием	15.11	Показ, тренировочные упражнения
12	Боковая нижняя прямая подача	22.11	Показ, тренировочные упражнения
13	Боковая верхняя прямая подача.	29.11	Показ, тренировочные упражнения
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	06.12	Показ, тренировочные упражнения
15	Прямой нападающий удар.	13.12	Показ, тренировочные упражнения
16	Нападение через 3-ю зону.	20.12	Показ, тренировочные упражнения
17	Нападение через 2-ю зону.	27.12	Показ, тренировочные упражнения
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	10.01	Показ, практическая работа
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	17.01	Показ, практическая работа
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	24.01	Показ, работа в группах
21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	31.01	Показ, практическая работа
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	07.02	Показ, практическая работа

23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	14.02	Показ,практическая работа
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	21.02	Показ,тренировочные упражнения
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	28.02	Показ,тренировочные упражнения
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	06.03	Показ,тренировочные упражнения
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	13.03	Показ,тренировочные упражнения
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	20.03	Показ,тренировочные упражнения
29	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	03.04	Показ,тренировочные упражнения
30	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	10.04	Показ,тренировочные упражнения
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	17.04	Показ,тренировочные упражнения
32	Соревнование в группах	24.04	Практическая работа
33	Соревнование в группах	-8.05	Практическая работа

34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	15.05	Практическая работа
	Всего:		

Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально – технические условия

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
5	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
6	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
7	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
10	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
11	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
12	Мультимедийный компьютер	Д
13	Стенка гимнастическая	Г
14	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
15	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
16	Палка гимнастическая	К
17	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
18	Скакалка детская	К
19	Кубики	Г

20	Обруч детский	Г
21	Сетка волейбольная	Д
22	Аптечка	Д
23	Насос ручной	Д
24	Секундомер	Д
25	Площадка игровая волейбольная	Д

Учебно – методическое и информационное обеспечение

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
 2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. 2007.
 3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М.: Советский спорт. 2005.
 4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
 5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
 6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2009.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.