

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Мельникова Н.И.» городского округа Самара  
(МБОУ Школа № 63 г.о. Самара)

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании педагогического  
коллектива

Протокол № 1  
от 30.08.2023г.

**«УТВЕЖДАЮ»**

Директор МБОУ Школы № 63  
г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Цибарева

Приказ № 234 -од от 30 .08 .2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности для обучающихся**

**«Волейбол»**  
**(разновозрастный курс, 5-11 класс)**

**Направление:** спортивно – оздоровительная деятельность

Самара, 2023

## Пояснительная записка

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 приобретенными 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.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.** 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 2 часа в неделю (68 часа в год). Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. 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.

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.

#### **Принципы организации обучения:**

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

#### **Средства обучения:**

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

#### **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.

### **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.

### **Содержание программы 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.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
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 двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### 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.

#### Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

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.

### Тематическое планирование

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

19	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
20	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
21	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	
22	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	
23	Разучивание нижней прямой подачи.	1	
24	Разучивание нижней прямой подачи.	1	
25	Двусторонняя учебная игра.	1	
26	Двусторонняя учебная игра.	1	
27	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
28	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
29	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	
30	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	
31	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	
32	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	1	
33	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических	1	
34	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	
35	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	
36	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1	
37	Игры, развивающие физические способности.	1	
38	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
39	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
40	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	
41	Двусторонняя учебная игра.	1	
42	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
43	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
44	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
45	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1	
46	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1	
47	Передача двумя руками сверху в четверках через сетку	1	
48	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	
49	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	
50	Нападающий удар после напрыгивания на «мостик».	1	
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	
52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	
54	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Нападающий удар	1	
55	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	1	
56	Верхняя прямая подача на точность (По пять	1	

	попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны		
57	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	1	
58	Верхняя прямая подача на точность (По пять попаданий в 1 –зону, 6- зону ,5-зону.) Нижний прием мяча. Нападающий удар с 4- й зоны	1	
59	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	
60	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	
61	Сочетание приемов прием ,передача, нападающий удар	1	
62	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
63	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
64	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
65	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	1	
66	Позиционное нападение со сменой мест	1	
67	Позиционное нападение со сменой мест	1	
68	Игра.	1	