

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13 имени Владимира Васильевича Козлова»***

«Согласовано»

на педагогическом совете

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Протокол №

«Утверждаю»

директор школы \_\_\_\_\_ Л.Н.Богданова

От «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

***Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Спортивной игры. Волейбол»  
1-5классы.***

Учитель: Иевлева Ирина Витальевна

2023- 2024 учебный год

Данная рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание. Москва, «Просвещение» 2012г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**На проведение секционных занятий по предмету физическая культура в 2023-2024 учебном году отводится в 5-9 классах по 1,5 часа в неделю на секцию по волейболу.**

### ***Планируемые результаты***

#### **Личностные результаты освоения секций спортивной игры по волейболу**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные результаты освоения секций спортивной игры по волейболу**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.  
*В области коммуникативной культуры:*
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  
*В области физической культуры:*
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения секций спортивной игры по волейболу**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала секционных занятий, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Содержание изучаемого курса. ВОЛЕЙБОЛ

### I *Вводная часть*

Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.

### II *Методы обучения и тренировки.*

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Игровые и соревновательные методы, круговая тренировка.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема (действия) в игре.

### III *Техническая подготовка*

1. Передвижения, шагом, бегом, приставными шагами, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом

4. Прием - передачи: мячей, летящих с медленной скоростью

5. Поддачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары

### IV *Тактическая подготовка*

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания. Нападающих и атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач.

### V *Обучение передвижениям*



Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

#### *VI Обучение передачам мяча*

*Общеразвивающие упражнения:* Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук и т.д.

*Подготовительные упражнения:* Передачи между партнерами. Передачи над собой. Передачи через сетку. Передачи с изменениями расстояния. Передачи в прыжке. Передачи в тройках и т.д.

#### *VII Обучение приему мяча Прием снизу двумя руками*

*Общеразвивающие упражнения.* В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном и вертикальном направлении. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера и т.д.

*Подготовительные упражнения.* Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед и т.д.

#### *VIII Обучение подачам мяча*

*Общеразвивающие упражнения:* Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверх. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница». Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча и т.д.

*Подготовительные упражнения:* Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха. Броски набивного мяча через сетку и т.д.

#### *IX Обучение атакующим ударам*

*Общеразвивающие упражнения* Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Обучающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

*Подготовительные упражнения* Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Упражнения для развития прыгучести. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Атакующие удары через сетку по мячу и т.д.

#### *X Обучение блокированию*

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе.

*Общеразвивающие упражнения* Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

*Подготовительные упражнения* Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в без опорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.

#### *XI Обучение тактике*

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории.

### **Тематическое планирование**

Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Вводная часть	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	33	33	33	33	33
Тактическая подготовка	17	17	17	17	17
Всего	51	51	51	51	51

## Учебно-тематический план секции «Волейбол»

### 1 Вводная часть

- Беседа по технике безопасности на занятиях. Теория.
- 2 Методы обучения и тренировки в волейболе.
- 3 Техническая подготовка в волейболе.
- 4 Техническая подготовка в волейболе.
- 5 Тактическая подготовка в волейболе.
- 6 Тактическая подготовка в волейболе.
- 7 Обучение передвижениям в волейболе.
- 8 Обучение передвижениям в волейболе.
- 9 Обучение передачам мяча в волейболе.
- 10 Обучение передачам мяча в волейболе.
- 11 Обучение приему мяча Прием снизу двумя руками в волейболе.
- 12 Тактическая подготовка в волейболе.
- 13 Обучение подачам мяча в волейболе.
- 14 Обучение подачам мяча в волейболе.
- 15 Обучение подачам мяча в волейболе.
- 16 Обучение атакующим ударам.
- 17 Обучение атакующим ударам.
- 18 Обучение передачам мяча в волейболе.
- 19 Обучение подачам мяча в волейболе.
- 20 Обучающие игры.
- 21 Обучающие игры.
- 22 Обучение блокированию в волейболе.
- 23 Обучение блокированию в волейболе.
- 24 Обучающие игры.
- 25 Техническая подготовка в волейболе.
- 26 Тактическая подготовка в волейболе.
- 27 Обучающие игры.
- 28 Обучение подачам мяча в волейболе.
- 29 Обучение блокированию в волейболе.
- 30 Обучающие игры
- 31 Обучение тактике в волейболе.
- 32 Обучение тактике в волейболе.
- 33 Обучающие игры.

- 34 *Закрепление техники передачи мяча в волейболе.*
- 36 *Обучающие игры.*
- 37 *Обучение блокированию в волейболе.*
- 38 *Тактическая подготовка в волейболе.*
- 39 *Обучающие игры.*
- 40 *Прием снизу двумя руками в волейболе.*
- 41 *Закрепление техники блокированию в волейболе.*
- 42 *Обучающие игры.*
- 43 *Техника верхней подачи в волейболе.*
- 44 *Техника боковой подачи в волейболе.*
- 45 *Соревнования между командами*
- 46 *Техника нижней подачи в волейболе.*
- 47 *Техника нижней подачи в волейболе.*
- 48 *Закрепление пройденного материала.*
- 49 *Обучающие игры.*
- 50 *Соревнования между командами*
- 51 *Соревнования между командами*

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Луничкин В., Чернов С, Чернышев С.* Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. — М., 2002.
- Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М., 2000.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. — М., 2001.
- Холодов Ж. К, Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М., 2002.
- Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб-ник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка. — М., 2012.