

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов
в г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «28» августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде имени
Д.И. Менделеева»
М.М.Бендрикова
Приказ № 69-ОД от «28» августа 2024г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»
для 5-8 классов
на 2024/2025 учебный год

г. Турсунзаде, 2024г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-8 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г №287».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Положения о рабочей программе учебных предметов, учебных модулей и учебных курсов, в том числе курсов внеурочной деятельности РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».
- Рабочей программы воспитания.

Срок реализации рабочей учебной программы - 2024/2025 учебный год Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 34 часа в год - 1 час в неделю.

Актуальность программы

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является 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.

Цель и задачи курса внеурочной деятельности

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

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

Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на

проведение занятий по 2 часа в неделю (68 часов 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.

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):

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).

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.

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 курса внеурочной деятельности

Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;

- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игровые занятия

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры.	1
2	Техническая подготовка	17
3	Тактическая подготовка	10
4	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
5	Игровые занятия	6
	Итого	34

**Календарно -тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Волейбол» (34 часа).**

№ п/п	Дата проведения	Тема	Форма проведения	часы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Вводное занятие	1	http://www.volley.ru/
2		ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Занятие по совершенствованию знаний, умений, навыков	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
3		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
4		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
5		Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
6		Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com

7		Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com
8		ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
9		Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
10		Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
11		Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
12		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://www.volley.ru/
13		Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
14		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
15		ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://www.volley.ru/
16		ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
17		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Совершенствование специальных физических качеств	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
18		Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.	Занятие по теоретической подготовке	1	http://video-uroki097.blogspot.com/

		Основы истории развития волейбола в России.			
19		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
20		Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
21		Учебная игра мини-волейбол.	Учебная игра	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
22		Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
23		Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
24		ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Совершенствование специальных физических качеств	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
25		Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
26		Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
27		Индивидуальные тактические действия.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
28		Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
29		Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
30		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Учебная игра	1	http://video-uroki097.blogspot.com/

31		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Учебно-тренировочное занятие	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
32		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Занятие по теоретической подготовке	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
33		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Совершенствование специальных физических качеств	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
34		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	Контрольные испытания	1	http://video-uroki097.blogspot.com/
ИТОГО:				34	

Учебно-методическое обеспечение реализации программы.

Формы организации работы с детьми:

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

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.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные

Список литературы

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.
7. 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.

Электронно-образовательные ресурсы

<http://www.volley.ru/> - Федерация волейбола

<http://video-uroki097.blogspot.com/> - видеоуроки по волейболу

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по ВР

«__» _____ 2024 года

Лист корректировки рабочей программы

по курсу внеурочной деятельности Волейбол

учитель

№ занятия (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактического проведения	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки, основание	Способ корректировки
				по плану	дано		