

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Утверждаю:
Директор школы _____ Чекмарёва
И.А.
Приказ № 84 от 30.08. 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Волейбол»
для учащихся 5 классов**

Учитель: Сазонов А.Е.

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» «Волейбол» разработана и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования;
2. Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-9 классов (автор программы – В.И.Лях), Москва, «Просвещение» 2011 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Брейтовской СОШ.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5 классов и рассчитана на 68 учебных часа из расчета 2 час в неделю.

Формы организации занятий - групповые и индивидуальные. Занятия строятся как учебные тренировки по овладению навыками игры в волейбол, а также как игры-соревнования между учащимися. Присутствуют элементы лекций по различным вопросам теории («Техника безопасности, «Правила игры», «Судейство» и др.).

По окончании курса внеурочной деятельности «Волейбол» учащиеся выходят на соревнования школьного и районного уровня.

Оценочные материалы

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендации «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»,

р
а
с

Методические материалы

п

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы: «Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.

Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.

- Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт». 2003.

Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.

с - Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки. Физическая культура в школе. 2004. - № 6. с. 23-26

Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе. Физическая культура в школе. 2004. - № 7. с. 29-34.

н
о
м

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

д
о
с
т

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
- 2 <https://infourok.ru/>
- 3 <http://www.prodlenka.org>
- 4
- 5 <https://гто76.рф>
- 6 <http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-tekhnika-peremeshchenij .html>
- 7 <http://fivb/narod.ru/set1.html>
- 8 <http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Программа состоит из шести разделов:

1. *Основы знаний о физической культуре и спорте:* История возникновения игры «Волейбол», личная гигиена, правила игры, правила судейства.
2. *Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом:* Основные правила техники безопасности, при занятиях спортивными играми.
3. *Общая физическая подготовка.* Комплекс упражнений для развития двигательных качеств: координация, быстрота, сила, выносливость, прыгучесть.
4. *Специальная физическая подготовка:* Отработка технических приемов (передачи и подачи мяча, перемещение игроков, блокировка мяча и др.). Тактические приемы.
5. *Контрольные и тестовые упражнения.* (ОФП) Челночный бег, подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места. (СФП), (ГТО) Передачи в парах (на количество раз), подачи мяча в зону (на точность попадания).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Предметными результатами:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игр и «Волейбол», основы правил соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры (пионербол и волейбол) и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические приемы игр «Волейбол»;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия

Изучение истории физической культуры игр «Волейбол», правил игры, соревнований и судейства.

- Выполнение основных правил техники безопасности при занятиях.

Определение влияния занятий игр в «Волейбол» на организм обучающихся, его связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Знакомство с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Беседа о закаливании организма как фактора здорового образа жизни

Определение влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения.

Изучение правил доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом

- Знакомство с известными спортсменами-волейболистами

- Командные игры

- Использование приёмов, направленных на командообразование

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Виды деятельности
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6		6	Слушают учителя; отвечают на вопросы; знакомятся с инструктажом ТБ; проводят ОРУ; планируют работу над заданиями; проводят апробирование упражнений; разрабатывают собственные игры; участвуют в командных играх; обучают друг друга; соревнуются; оценивают себя и своих одноклассников.
2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	4		4	
3.	Общая физическая подготовка.		58	58	
4.	Специальная физическая подготовка.				
5.	Контрольные и тестовые упражнения.				
	Итого			68	

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Элементы содержания	Количество часов
1-2		Инструкция по технике безопасности «Волейбол» Правило обращение с мячом	2
3-4		Основные знания о физкультуре и спорте.	2
5-6		Стойка игрока (исходные положения). Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2
7-8		Правила игры.	2
9-10		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
11-12		Прием мяча снизу. Прыжки со скакалкой.	2
13-14		Приём мяча сверху. Прыжки со скакалкой.	2

15-18		Подачи мяча. Волейбол.	4
19-20		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Игра «Три касания»	2
21-22		Опрос по правилам игры «Волейбол»	2
23-24		Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Волейбол.	2
25-26		Техника атаки. Волейбол.	2
27-28		Пионербол с блокированием.	2
29-30		Правила судейства. Эстафеты с мячом.	2
31-32		Приём мяча снизу двумя руками. Волейбол с блокированием.	2
33-34		Турнир по пионерболу, Волейболу.	2
35-36		Игра в «Волейбол»	2
37-38		Основные знания о физкультуре и спорте.	2
39-40		Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	2
41-42		Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	2
43-44		Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	2
45-46		Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены.	2
47-48		Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	2
49-50		Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	2

51-52		Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	2
53-54		Нижняя прямая подача.	2
55-56		Прямой нападающий удар.	2
57-58		Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.	2
59-60- 61-62		Правила судейства. Эстафеты с мячом.	4
63-64- 65-66- 67-68		Игра в волейбол.	6