

**МИНИСТРЕСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ДАГЕСТАН
МР «ТАРУМОВСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Е. Г. Сячина / Сячина Е. Г.

Утверждено:

Директор школы

Т. Ю. Богданова / Богданова Т. Ю.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

6-7 класс

1 час в неделю, 34 часов в год

Составил: учитель физической культуры Обмочиев А.Д.

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. В волейболе как ни в каком другом виде спорта физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, разумной деятельности и умения пользоваться приобретенными навыками в постоянно изменяющейся игровой обстановке.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В секции занимаются учащиеся 10-11 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, 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.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- 7.

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

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы 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; 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;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Режим занятий: Занятия в секции проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Длительность изучения 34 часа в год.

Наполняемость группы не менее 10 человек.

Тематическое планирование занятий по волейболу 6-7 класс.

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Плановые сроки	Коррекция сроков
1	Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.	1		
2	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1 Индивидуальная над собой.	1		
3	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	1		
4	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.	1		
5	Сочетание передвижений: 1.Шагом, бегом.2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3.	1		
6	Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.	1		
7	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.	1		
8	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.	1		
9	Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. 2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений.	1		
10	Учёт. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.	1		
11	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	1		
12	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.	1		
13	Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1		

14	История зарождения игры волейбол. История развития игры. Выдающиеся игроки. Волейбол в России.	1		
15	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	1		
16	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.	1		
17	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
18	Поддачи: 1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
19	Учёт. Поддачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.	1		
20	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	1		
21	Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.	1		
22	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	1		
23	Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.	1		
24	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1		
25	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1		
26	Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.	1		
27	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	1		
28	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков. Просмотр игр на видеозаписи чемпионат мира с участием сборной России.	1		
29	Проверка теоретических знаний (Истории зарождения игры волейбол. Правил игры в волейбол. Игровых зон и т.д.).	1		
30	Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикация судьи. Учебная игра.	1		

31	Судейство игр по волейболу – основные моменты и	1		
----	---	---	--	--

	жестикуляция судьи. Учебная игра.			
32	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	1		
33	Приём нормативов по ОФП. Учебная игра.	1		
34	Соревнования по волейболу среди групп (5-6 классы).	1		