

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА
МО классных руководителей
МОУ «СОШ №16»
Протокол № 01 от 29.08.2023

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол №01 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МОУ «СОШ №16»
№ 144-од от 31.08.2023



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол – путь к успеху»
основное общее образование
(срок реализации –5 лет)**

Вологда
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях возрастающего значения подготовки всесторонне развитой, творческой личности с ярко выраженной индивидуальностью, обладающей такими важными качествами, как ответственность, трудолюбие, работоспособность, коммуникабельность, толерантность. химии в жизни существенно повысилась роль физкультурного образования . В плане социализации оно является одним из условий формирования интеллекта личности и гармоничного её развития .

Современному человеку знания, умения и навыки в области физической культуры необходимы для приобретения общекультурного уровня, позволяющего уверенно трудиться в социуме и ответственно участвовать в многообразной жизни общества, для осознания важности разумного отношения к своему здоровью и здоровью других, лёгкой адаптации к окружающей среде.

Изучение курса способствует реализации возможностей для саморазвития и формирования культуры личности, её общей и функциональной грамотности; вносит вклад в формирование мышления и творческих способностей подростков, навыков их самостоятельной учебной деятельности, восполняет недостаток двигательной активности, создаёт оздоровительный эффект, благотворно влияет на все системы организма подростков. Изучение программы вносит свой вклад в образование школьников в области физической культуры.

Программа курса позволит сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, включить занятия волейболом в систему ведущих жизненно - смысловых ценностей учащихся, сформировать дружный коллектив учащихся, необходимый для личностного роста подростков.

Цель курса: «Сформировать у подростков потребность в сохранении физического и психического здоровья как важнейшего фактора успешной адаптации в социальной среде»

Предлагаемый курс рассчитан на 1020 часов, из расчета 6 часов в неделю, и предусматривает групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия..

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Раздел №1: Основы знаний.

Формы организации: тренировочные занятия, беседы, диспуты.

Виды деятельности: игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

5-6 класс

1 тема. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья. Значение физического развития и подготовленности в воспитании людей. История возникновения волейбола.

2 тема. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Взаимодействие органов и систем.

3 тема. Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие физической нагрузки на основные органы и системы.

4 тема. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и

питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

5 тема: Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры.

6 тема. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

7 тема. Психологическая подготовка.

Мотивация к занятиям. Спортивные способности.

7-8 класс

1 тема. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников.

2 тема. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3 тема. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4 тема. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования для занимающихся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5 тема. Правила игры в волейбол.

Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6 тема. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

7 тема. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу.

9 класс

1 тема. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Состояние и развитие волейбола. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. Развитие волейбола в России.

2 тема. Сведения о строении и функциях организма человека.

Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

3 тема. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.

4 тема. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

5 тема. Правила игры в волейбол

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований.

6 тема. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

7 тема. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Регуляция психических состояний.

Раздел №2: Техника игры в волейбол.

Формы организации: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

5-6 класс

1 тема. Перемещения.

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Перемещение двойным шагом, скачком, прыжком. Сочетание способов передвижения с выполнением приёмов нападения и защиты. Перемещение с падением.

2 тема. Передача мяча.

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками вперед-вверх после передвижения. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

3 тема. Подача мяча.

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с вращением (силовая).

4 тема. Нападающий (атакующий) удар.

Нападающий бросок в пионерболе. Прямой нападающий удар (по ходу).

5 тема. Приём мяча.

Приём снизу двумя руками стоя на месте. Приём снизу двумя руками с выпадом, после передвижения. Приём сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками назад стоя на месте. Приём снизу двумя руками назад после передвижения.

6 тема. Блокирование атакующих ударов.

Одиночное зонное блокирование с места. Одиночное зонное после передвижения приставными шагами.

7-8 класс

1 тема. Перемещения.

Совершенствование всех технических действий, изученных в 5,6 классах.

2 тема. Передача мяча.

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи после передвижения. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача одной рукой сверху над собой.

3 тема. Подача мяча.

Верхняя прямая подача без вращения (планирующая).

4 тема. Нападающий (атакующий) удар.

Нападающий удар с задней линии. Нападающий удар после имитации передачи.

5 тема. Приём мяча.

Приём одной рукой снизу с падением назад с перекатом на спину. Приём одной рукой снизу с падением в сторону на бедро и бок. Приём одной рукой снизу вперёд на руки с последующим скольжением на груди-животе.

6 тема. Блокирование атакующих ударов.

Одиночное ловящее блокирование с места. Одиночное ловящее блокирование после передвижения приставными шагами. Групповое блокирование (вдвоём, втроём) зонное. Групповое блокирование (вдвоём, втроём) ловящее.

9 класс

1 тема. Перемещения.

Совершенствование всех технических действий, изученных в 5 - 8 классах.

2 тема. Передача мяча.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи в прыжке.

3 тема. Подача мяча.

Верхняя прямая подача без вращения (планирующая). Подача в прыжке.

4 тема. Нападающий (атакующий) удар.

Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар с поворотом туловища.

5 тема. Приём мяча.

Приём одной рукой снизу вперёд на руки с последующим скольжением на груди-животе.

6 тема. Блокирование атакующих ударов.

Групповое блокирование (вдвоём, втроём) ловящее.

Раздел №3: Тактика игры в волейбол.

Формы организации: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

5-6 класс

Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.

Выбор места и корректировка действий партнёров по команде при подготовке к выполнению технических приёмов. При выполнении передач. Передача нападающему, находящемуся впереди связующего. Подача на слабо принимающего игрока.

Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.

Между игроками задней и передней линии, при игре связующего в передней линии.

Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.

Выбор места и действия при приёме подачи.

Тема №5: Групповые тактические действия в защите.

Страховка игрока принимающего подачу.

7-8 класс

Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.

Передача нападающему, находящемуся впереди связующего. Передача нападающему, находящемуся сзади связующего. Передача нападающему против слабого блокирующего соперника. Подача на слабо принимающего игрока. Подача на основного нападающего. Подача на игрока, вступившего после замены. Подача на связующего, выходящего с задней линии. Подача между игроками. Подача в трудные для приёма места площадки. Имитация удара и передача (обман) на сторону соперника. Чередование способов ударов. Удары от рук блокирующих в аут. Обманный атакующий удар («скидка»).

Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.

Между игроками задней и передней линии, при выходе связующего со второй линии. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Тема №3: Командные тактические действия в нападении.

Со второй передачи игрока передней линии. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки. С первой передачи или откидки.

Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.

Выбор места и действия при приёме атакующих ударов. Выбор места и действия при приёме отскочившего от блока мяча. Выбор места и действия при блокировании и самостраховке при блокировании.

Тема №5: Групповые тактические действия в защите.

Страховка игрока, слабо принимающего подачу. Взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока. Взаимодействие с выходящим связующим игроком. При приёме атакующих ударов. Защитники между собой. Защитники со страхующими. Защитники с блокирующими. Страхующих между собой. Страхующих с блокирующими. При блокировании соперника. При страховке своего атакующего игрока.

Тема №6: Командные тактические действия в защите.

При приёме подачи расстановка в линию. Расстановка уступами. При приёме атакующих ударов расстановка в линию. Расстановка уступом вперёд. Расстановка уступом назад.

9 класс

Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.

Передача с изменением траектории в зависимости от качества приёма и тактики на игру. Передачи с изменением направления после имитации обманного направления. Совершенствование ранее изученных тактических действий.

Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.

Между игроками задней и передней линии, при выходе связующего со второй линии. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Тема №3: Командные тактические действия в нападении.

Со второй передачи игрока передней линии. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки. С первой передачи или откидки.

Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.

Выбор места и действия при приёме подачи. Выбор места и действия при приёме атакующих ударов. Выбор места и действия при приёме отскочившего от блока мяча. Выбор места и действия при блокировании и самостраховке при блокировании.

Тема №5: Групповые тактические действия в защите.

Совершенствование тактических действий, изученных ранее.

Тема №6: Командные тактические действия в защите.

При страховке атакующего игрока – эшелонированное расположение игроков команды.

Раздел №4: Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.

Формы организации: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

Виды деятельности: игровая, спортивно - оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение.

5-9 класс

Тема №1: Гимнастические упражнения.

Тема №2: Легкоатлетические упражнения.

Тема №3: Подвижные игры.

Тема №4: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Тема №5: Упражнения для развития реакции.

Тема №6: Упражнения для развития прыгучести.

Тема №7: Упражнения для развития качеств, необходимых при приёмах и передачах мяча.

Тема №8: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности дает возможность достичь следующих результатов:

Личностными результатами 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;

- аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности;
- осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать их, понимать эмоциональное состояние других людей;
- осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор;
- добровольно ограничивать себя ради пользы других;
- вырабатывать уважительно - доброжелательное отношение к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать своё и чужое поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом.

Метапредметными результатами 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, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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;
- анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, строить логически обоснованные рассуждения;
- сравнивать объекты по заданным основаниям;
- устанавливать причинно-следственные связи на простом и сложном уровнях.

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);
- корректировать своё мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность;
- организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, вырабатывать решения).

Предметными результатами является формирование следующих знаний:

Ученик научится:

- понимать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основам рационального питания;
- правилам оказания первой помощи;

- понимать влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названию разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- определять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основным правилам соревнований по волейболу.

Ученик получит возможность научиться:

- способам развития основных психических качеств;
- способам самоконтроля в стрессовых ситуациях;
- понимать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- жестах волейбольного судьи.

Ученик научится:

следующим умениям:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, диспуты, школьные и городские спортивные соревнования.

Раздел, тема.	Количество часов						Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
	5кл.	6 кл.	7кл.	8кл.	9кл.	Итого		
Раздел №1: Основы знаний	8	8	8	8	8	40		-Через диалог воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; - В созданных практических ситуациях осознавать свои черты характера, интересы, цели, позиции, свой мировоззренческий выбор.
Тема №1: Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	1	1	5	http://ok.ru/video/1355024630	
Тема №2: Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	1	1	1	5	https://foxford.ru/wiki/biologiya/obschiy-obzor-organizma-cheloveka-organy-i-sistemy-organov	
Тема №3: Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1	1	1	5	https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854	
Тема №4: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1	1	1	5	http://www.lib.krsu.edu.kg/uploads/files/public/4437.pdf	
Тема №5: Правила игры в волейбол.	2	2	1	1	1	7	https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf	
Тема №6: Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1	2	1	2	7		
Тема №7: Психологическая подготовка.	1	1	1	2	1	6	https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/14.pdf	
Раздел №2: Техника игры в волейбол	128	128	118	78	78	530	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko	- Путём бесед, практических заданий
Тема №1: Перемещения.	25	15	10	5	5	60		

							_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejjbole_red.pdf	формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.
Тема №2: Передача мяча.	25	30	20	10	10	95		
Тема №3: Поддача мяча.	25	25	25	15	15	105	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volejjbole_red.pdf	
Тема №4: Нападающий (атакующий) удар.	20	20	25	20	20	105		
Тема №5: Приём мяча.	25	30	30	20	20	125		
Тема №6: Блокирование атакующих ударов.	8	8	8	8	8	40		- В предложенных педагогом ситуациях определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы), опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке

								других участников группы и педагога, как поступить
Раздел №3: Тактика игры в волейбол.	35	35	45	85	85	285	https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf	-Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
Тема №1: Индивидуальные тактические действия в нападении.	10	8	5	5	5	33		- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
Тема №2: Групповые тактические действия в нападении.	7	9	10	17	17	60		
Тема №3: Командные тактические действия в нападении.	-	-	7	20	20	47		
Тема №4: Индивидуальные тактические действия в защите.	10	9	5	5	5	34	https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf	
Тема №5: Групповые тактические действия в защите.	8	9	10	18	18	63		
Тема №6: Командные тактические действия в	-	-	8	20	20	48		

