

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ " Управление образования Администрации г. Бийска"

МБОУ "СОШ №34"

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
историко-эстетического цикла
Руководитель МО

_____/Семидолина С.В..

Протокол № 1 от 28.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 34»

_____/Дроздова Ю.С./

Приказ №320 от 29.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры «Волейбол»

для 5 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сусуев Владимир Михайлович
учитель физической культуры

Бийск , 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классах.

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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Спортивные игры «Волейбол»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих пятиклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

Целью курса внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование всесторонне развитой личности, укрепление физического, психоэмоционального здоровья учащихся. При этом предполагается решение следующих **задач**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физической развитию занимающихся;

популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

формирование у кружковцев устойчивого интереса к занятиям волейболом;

обучение технике и тактике игры в волейбол;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);

формирование необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности в 5 классе предусматривается по 1 часу в неделю, всего на изучение курса в 5 классе отводится 34 часов

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волейбол»

1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности. История волейбола. Краткая характеристика волейбола.

Теория: Цели и значение занятий волейболом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Нормы поведения в общественных местах во время соревнований. Нормы передвижения по дорогам, правила ПДД. Правила обращения с инвентарем и оборудованием.

2. Стойки и перемещения в волейболе. Передача мяча двумя руками вверх-вперед (в опорном положении). Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке. Передачи. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны или одна несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придается нужное направление. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

3. Нижняя прямая подача мяча. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, и наоборот), другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. мяч ударяется напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара правая нога делает шаг вперед.

4. Верхняя прямая подача мяча. Стоя лицом к сетке, левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперед с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряженной кисти (пальцы соединены).

5. Прием мяча снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

6. Передача мяча через сетку в прыжке. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

7. Прямой нападающий удар. Из высокой стойки выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками, выполнить прыжок вверх. Удар производится в высшей точке прыжка. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Предусматриваются достижения следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- 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;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ТБ. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html

2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
3	Совершенствование техники нижней передачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
4	Совершенствование техники нижней передачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
5	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
6	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html-vazhnom/
7	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
8	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
9	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
10	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
11	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
12	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
13	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
14	Совершенствование верхней прямой подачи	1	времени	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html

15	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
17	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
18	Одиночное блокирование	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
19	Страховка при блокировании	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
20	Одиночное блокирование	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
21	Страховка при блокировании	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
22	Одиночное блокирование	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
23	Страховка при блокировании	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
24	Одиночное блокирование	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
25	Страховка при блокировании	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
26	Двусторонняя учебная игра	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
27	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
28	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
29	Двусторонняя учебная игра	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html

30	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
31	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
32	Двусторонняя учебная игра	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
33	Двусторонняя учебная игра	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
34	Двусторонняя учебная игра	1	Практическая	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-voleybolu-fgos-1569826.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		