Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №89 с углубленным изучением отдельных предметов»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании МО  Протокол №1  «28» августа 2024 | Согласовано:  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И. Баева  «29» августа 2024 | Утверждаю:  Директор МБОУ «СОШ №89»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Д. Сажаева  Приказ №01-08/195 от 29.08.2024 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**\_\_\_\_"Волейбол"\_\_\_\_\_\_\_**

для обучающихся \_6 «А, » \_\_\_ классов

на 2024 /2025 учебный год

Составитель:

Базылеева Дарья Владимировна,

учитель физической культуры

Барнаул, 2024

**Пояснительная записка**

**Введение**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.  
Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6 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.

**Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и 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. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

* 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.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Содержание программы и методические рекомендации**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначен для обучающихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 6 классы - 34 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Тематическое планирование 6 А класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Стойка. Перемещения в стойке | 1 |
| 2 | Способы перемещения | 2 |
| 3 | Передача мяча сверху, снизу двумя руками | 5 |
| 4 | Прием мяча сверху, снизу двумя руками | 5 |
| 5 | Нижняя, верхняя прямая подача | 5 |
| 6 | Нападающий удар | 5 |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | В течение занятия |
| 8 | Игровые занятия | 11 |
| 9 | Итого | 34 |

**Календарно-тематическое планирование (34часа)-среда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения | | Тема занятия |
| По плану | По факту |
| 1 | 04.09 |  | Стойка игрока (исходные положения) |
| 2 | 11.09 |  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| 3 | 18.09 |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| 4 | 25.09 |  | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) |
| 5 | 02.10 |  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) |
| 6 | 09.10 |  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи |
| 7 | 16.10 |  | Двухсторонняя игра |
| 8 | 23.10 |  | Передача мяча снизу двумя руками над собой |
| 9 | 06. 11 |  | Двухсторонняя игра |
| 10 | 13.11 |  | Передача мяча снизу двумя руками в парах |
| 11 | 20.11 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
| 12 | 27.11 |  | Двухсторонняя игра |
| 13 | 04.12 |  | Прием мяча снизу двумя руками |
| 14 | 11.12 |  | Прием мяча сверху двумя руками |
| 15 | 18.12 |  | Двухсторонняя игра |
| 16 | 25.12 |  | Прием мяча сверху двумя руками |
| 17 | 15.01 |  | Прием мяча, отраженного сеткой |
| 18 | 22.01 |  | Двухсторонняя игра |
| 19 | 29.01 |  | Нижняя прямая подача |
| 20 | 05.02 |  | Нижняя прямая подача |
| 21 | 12.02 |  | Двухсторонняя игра |
| 22 | 19.02 |  | Верхняя прямая подача |
| 23 | 26.02 |  | Верхняя прямая подача |
| 24 | 05.03 |  | Верхняя прямая подача |
| 25 | 12.03 |  | Двухсторонняя игра |
| 26 | 19.03 |  | Прямой нападающий удар |
| 27 | 02.04 |  | Прямой нападающий удар |
| 28 | 09.04 |  | Прямой нападающий удар |
| 29 | 16.04 |  | Двухсторонняя игра |
| 30 | 23.04 |  | Двухсторонняя игра |
| 31 | 30.04 |  | Двухсторонняя игра |
| 32 | 07.05 |  | Прямой нападающий удар |
| 33 | 14.05 |  | Прямой нападающий удар |
| 34 | 21.05 |  | Двухсторонняя игра |

**Материально-техническое обеспечение.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Материально-техническое  обеспечение. | кол-во |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г |
| 2 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
| 3 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная | Г |
| 4 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной | Г |
| 5 | Палка гимнастическая | К |
| 6 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. | К |
| 7 | Скакалка | К |
| 8 | Табло перекидное | Д |
| 9 | Стойки волейбольные | Д |
| 10 | Кубики | Г |
| 11 | Обруч | Г |
| 12 | Жилетки игровые | Г |
| 13 | Сетка волейбольная | Д |
| 14 | Аптечка | Д |
| 15 | Конус сигнальный | Г |
| 16 | Насос | Д |
| 17 | Секундомер | Д |
| 18 | Площадка игровая волейбольная | Д |

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.

2.   Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

3.  Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.  // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.