



### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 6 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа внеурочной деятельности «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.

**задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

### **Формы организации занятий:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 6 класса - 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.

- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические

- мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
  - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
  - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

**6 класс**

Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Двусторонняя учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Закрепление техники верхней передачи	6			
3	Закрепление техники нижней передачи	6			
4	Верхняя прямая подача	4			
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3			
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8			
7	Физическая подготовка в процессе занятия				
	Итого	34			



## Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1			01.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1			08.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1			15.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперед.	1			22.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Двусторонняя учебная игра.	1			29.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1			06.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	Сочетания способов перемещений (повороты).	1			13.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1			20.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Эстафеты с различными способами перемещений.	1			27.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

1 0	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			10.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 1	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			17.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 2	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	1			24.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 3	Игры, развивающие физические способности. Пионербол	1			01.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 4	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1			08.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 5	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1			15.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 6	Нижняя прямая подача.	1			22.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 7	Закрепление нижней прямой подачи.	1			29.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 8	Двусторонняя учебная игра.	1			12.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1 9	Разучивание верхней прямой подачи.	1			19.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 0	Закрепление верхней прямой подачи.	1			26.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 1	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей,	1			02.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 2	Развитие координационных способностей	1			09.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2 3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1			16.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 4	Приём мяча снизу двумя руками.	1			01.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 5	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1			15.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 6	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	1			22.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 7	Приём мяча сверху двумя руками.	1			05.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2 8	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	1			12.04	
2 9	Разучивание одиночного блокирования.	1			19.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3 0	Разучивание страховки при блокировании.	1			26.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3 1	Разучивание страховки при блокировании.	1			03.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3 2	Закрепление страховки при блокировании	1			10.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3 3	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1			17.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3 4	Двусторонняя учебная игра.	1			24.05	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
4. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
6. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
7. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
8. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
10. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
11. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г