

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом № 373-о от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
6 классы**

2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Данная программа составлена на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 сердечно-сосудистой 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.

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.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям 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.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- **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.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2.История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3.Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
 - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и

перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом.

Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Виды деятельности, направленные на достижение результата

Ученики 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.

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

4. Тематическое планирование

№ Урока	Тема	Ценностное наполнение
1	Введение Техника безопасности. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Доброта.
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	Взаимопомощь.
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	Взаимопомощь.
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Ответственность.

6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Моральные качества.
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	Дружелюбие.
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	Честность.
9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Волевые качества.
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Отзывчивость.
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Доброта.
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	Взаимопомощь.
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Волевые качества
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Ответственность.
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	Моральные качества.
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	Дружелюбие.
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	Честность.
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	Волевые качества.
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Отзывчивость.
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Волевые качества.
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Честность.
22	Учебная игра мини-волейбол.	Дружелюбие.

23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	Моральные качества.
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	Ответственность.
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Любовь к родине.
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Взаимопомощь.
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	Доброта.
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Взаимопомощь.
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Волевые качества
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Ответственность.
31	Подача и прием мяча в парах.	Моральные качества.
32	Учебная игра мини-волейбол.	Дружелюбие.
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Честность.
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Волевые качества.
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Отзывчивость.
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Волевые качества.
37	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	Любовь к родине
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Дружелюбие.
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Моральные качества.

40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Ответственность.
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Дружелюбие.
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Взаимопомощь.
43	Подача и прием мяча в парах.	Доброта.
44	Учебная игра мини-волейбол.	Взаимопомощь.
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Взаимопомощь.
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Ответственность.
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Моральные качества.
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Дружелюбие.
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Честность.
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Волевые качества.
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	Отзывчивость.
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Доброта.
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Волевые качества
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	Моральные качества.
55	Учебная игра мини-волейбол.	Честность.
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	Отзывчивость.
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	Волевые качества.
58	Индивидуальные тактические действия.	Дружелюбие.

59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Ответственность.
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Взаимопомощь.
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Доброта.
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Взаимопомощь.
63	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Взаимопомощь.
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Ответственность.
65	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	Моральные качества.
66	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Дружелюбие.
67	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.	Честность. Волевые качества
68	Учебная игра мини-волейбол.	Волевые качества.