

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Корневская средняя общеобразовательная школа №1 им. В. Крохина»
Корневского района Курской области**

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.
Председатель
педагогического Совета
_____ З. А. Гудкова

Утверждено
приказом от 01.09.2023 г
№ 2-78
Директор школы
_____ Т. Н. Подлесных

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
5-6 классы**

Учитель Галушкин Станислав Анатольевич
(первая квалификационная категория)

на 2023-2024 учебный год

Содержание курса внеурочной деятельности

Введение

Содержание курса внеурочной деятельности делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола.

Правила игры.

Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения.

Личная гигиена.

Режим питания спортсменов.

Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсменов. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

Оказание первой медицинской помощи.

Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зонф 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3(при первой передаче).. Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому предающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняем игрок зоны 3.

Техника игры СФП -Специальная физическая подготовка (для определенного вида спорта)

- 1.Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).
- 2.Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым боком, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- 3.Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
- 4. Передача мяча.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передача мяча на задней линии.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- 11. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- 12. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- 13. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- 14. Прием мяча снизу в группе.
- 15. Технические действия при подаче.
- 16. Взаимодействия игроков первой линии.
- 17. Взаимодействие игроков второй линии.
- 18. Тактические действия при выполнении второй передачи после приема мяча с по-

- дачи.
- 19. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- 20. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- 21. Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м. от сетки.
- 22. Прием мяча, отражение сеткой.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц и рук плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шем.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами- различные броски, выпрыгивание вверх с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ- Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим поведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение все основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа направлена:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –иниции-

рование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- специально разработанные занятия – уроки, занятия-экскурсии, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному поселку, району;

- организация предметных образовательных событий (проведение предметных недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой деятельности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок-деловая игра, урок-путешествие, урок-мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (викторины, литературные композиции, экскурсии и др.);

использование на уроке ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, онлайн-уроки, видеолекции, онлайн-конференции и др..)

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

использование технологии «Портфолио» с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты – готовность и способность обучающихся 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 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):

1 Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить 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).

2. 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.

3. 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.