

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района  
Омской области  
«Тумановская средняя общеобразовательная школа»**

|                                                                                      |                                                                                     |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено<br>на заседании<br>методического совета<br>Протокол № 1<br>от 30.08.2024 | <b>«Согласовано»</b><br>Зам. директора по УВР<br><br>_____ Бирих Т.В.<br>30.08.2024 | <b>«Утверждаю»</b><br>И.О Директора школы<br><br>_____ Пузикова С.В.<br>30.08.2024 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Внеурочной учебной деятельности «Волейбол»**

**ДЛЯ 6 КЛАССА**

**НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработал:  
Абельдинов Канат Маратович  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Тумановская СОШ»

2024 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Введение

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (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 учащихся 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 учащимися 6 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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.).

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».
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2011 г.).

В соответствии с Планом внеурочной деятельности на реализацию настоящей программы выделен 1 ч в неделю (34 часов в год).

## **1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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 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.

## **2.Содержание учебного предмета, курса**

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 укрепление 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.

больше очков.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема                                                 | Кол-во часов |
|---|------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Индивидуальные тактические действия в защите         | 8            |
| 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 | 4            |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия             | 3            |
|   | Итого 34 часов                                       |              |

### 3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема занятия                                                                        | Дата |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | Разучивание стойки игрока (исходные положения)                                      |      |
| 2  | Стойка игрока (исходные положения)                                                  |      |
| 3  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами                                 |      |
| 4  | Перемещение в стойке приставными шагами                                             |      |
| 5  | Перемещение в стойке приставными шагами                                             |      |
| 6  | Перемещение в стойке приставными шагами                                             |      |
| 7  | Игровое занятие                                                                     |      |
| 8  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |      |
| 9  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)             |      |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений                                         |      |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой                                         |      |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой                                                     |      |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой                                                     |      |
| 14 | Игровое занятие.                                                                    |      |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены                                           |      |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах                                                       |      |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку                                 |      |
| 18 | Игровое занятие                                                                     |      |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки                               |      |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки                                           |      |

|    |                                           |  |
|----|-------------------------------------------|--|
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки |  |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки |  |
| 23 | Игровое занятие                           |  |
| 24 | Нижняя передача над собой                 |  |
| 25 | Нижняя передача над собой                 |  |
| 26 | Нижняя передача над собой                 |  |
| 27 | Игровое занятие                           |  |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах     |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах     |  |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах     |  |
| 31 | Игровое занятие                           |  |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены               |  |
| 33 | Подача и приём мяча в парах               |  |
| 34 | Учебная игра в мини-волейбол              |  |
|    |                                           |  |