

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальный район Бакалинский район Республики Башкортостан

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя

общеобразовательная школа с. Камышлытамак

МР Бакалинский район РБ

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №1
от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР


Хуснутдинова Г.Т.
от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


Габдрахманова Н.К.
Приказ № 41
от «25» августа 2025 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-7 классов

с.Камышлытамак 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для учащихся 5-7 классов МОБУ СОШ с.Камышлытамак составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413;
- требованиями основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ СОШ с.Камышлытамак;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой по физической культуре среднего общего образования.

Цель курса внеурочной деятельности «Волейбол»:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-7 классов с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня. Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» на уровне основного общего образования даёт возможность учащимся достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории игры волейбол;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами игры волейбол;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Учащиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе занятий волейболом;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях учебной и

игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

-характеризовать исторические вехи развития отечественного волейбола, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-осуществлять судейство по волейболу

-выполнять нормативы ГТО по физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности по предмету с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технические действия в защите и в нападении.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.).

Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Эстафеты.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, перекаты).

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

Тема 4. Техническая подготовка

Передачи мяча. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Подача мяча. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.

Нападающий удар. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Тема 6. Контрольные игры и соревнования.

Организация и судейство учебно- тренировочных игр, соревнований между классами.

Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Муниципальные соревнования

Используемые формы организации и виды деятельности учащихся: Форма организации работы – командная, групповая, индивидуальная.

Методы работы – метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: школьные соревнования среди параллелей своих классов;
участие в муниципальных соревнованиях;

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические	практические
1	2	3	4	5
1.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-
2.	занимающихся волейболом	1	1	-
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	1	1	-
4.	предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	4	-	4
6.	Правила соревнований, их организация и	2	-	2
7.	проведение Общая и специальная физическая	2	-	20
8.	подготовка Основы техники и тактики игры	0	-	2
	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
	Итого:	34	4	30

Прошито и пронумеровано
_____ страниц (ы)

Дир. и.к.

