

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Управление образования Касторенского района**

**МКОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО классных  
руководителей

 Мулявко С.М.  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР  
 Суркова Е.А.  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.



**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной  
направленности «Будь здоров»**

для обучающихся 5 - 11 классов

Составитель:

Учитель физической культуры Орлов А.Р.

п. Лачиново, 2024 год



ДООП курса «Волейбол» предназначена для учащихся 5-11 классов (10-18 лет).

Программа составлена в соответствии с:

• ДО ООО МБОУ СОШ № 2 п. Редкино

• Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе курса «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание», Москва «Просвещение», 2012г

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер.

#### **ЦЕЛЬ.**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействия гармоничному, физическому развитию занимающихся
2. Популяризация волейбола, как вида спорта и активного отдыха.

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья, физического развития;
2. Воспитание личностных качеств: сплочённость с коллективом, целеустремлённость, ответственность.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.
4. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
5. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

6. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
7. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
8. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися 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 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.

**Содержание учебного предмета.**

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

1. Начало учебного года - 02 сентября 2024 г.

2. Окончание учебного года –26 мая 2025 г

Класс	Количество недель
5-11 класс	34

**Продолжительность учебного года, триместров  
5-9 классы**

Триместр	Дата		Продолжительность учебных недель
	начало	конец	Количество учебных недель в триместре
1 триместр	01.09.2024	30.11.2024	12 недель
2 триместр	01.12.2024	28.02.2025	11 недель
3 триместр	01.03.2025	26.05.2025	11 недель
<b>Итого в учебном году</b>			<b>34 недели</b>

**7. Продолжительность каникул:**

**5-9 классы**

<b>Промежуток</b>	<b>Дата начала каникул</b>	<b>Дата окончания каникул</b>	<b>Продолжительность каникул в календарных днях</b>
Осенние каникулы	26.10.2024	04.11.2024	10 дней
Зимние каникулы	29.12.2024	08.01.2025	11 дней
Весенние каникулы	22.03.2025	30.03.2025	9 дней
<b>Итого</b>			<b>30 дней</b>
Летние каникулы	27.05.2025	31.08.2025	

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–10 классов. На занятие отведено 2 часа в неделю, 68 часов в учебный год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### **Учебно-тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Стойка. Перемещения в стойке	10
2	Способы перемещения	6
3	Передача мяча сверху двумя руками	12
4	Нижняя передача мяча.	10
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	5
6	Приём и подача мяча	13
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	12
9	Итого	68

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса  
Технические средства обучения.**

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Набивные мячи

### Учебно - методическое обеспечение программы

Амалин М.Е. Тактика волейбола. - Москва, «Физкультура и спорт», 2005  
 Волейбол. Правила соревнований. - Москва, «Физкультура и спорт», 2003  
 Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – Москва, «Физкультура и спорт», 2010

### Электронные ресурсы

1. <http://zonasporta.com/>

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Дата
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока (исходные положения)</b>	
2.	<b>Разучивание стойки игрока (исходные положения).</b> Общая и специальная физическая подготовка.	
3.	<b>Разучивание стойки игрока (исходные положения).</b> Общая и специальная физическая подготовка.	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока (исходные положения).</b> Игра «Перестрелка».	
5.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока (исходные положения).</b> Игра «Перестрелка».	
6.	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
7.	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
8.	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
9.	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
10.	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
11.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	

12.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
13.	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
14.	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
15.	Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
16.	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
17.	Сочетание <b>способов перемещений</b> (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
18.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	
19.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b> Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
20.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b> Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
21.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча над собой.</b>	
22.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча над собой.</b>	
23.	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
24.	Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
25.	Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
26.	Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
27.	Разучивание <b>верхней передачи мяча у стены.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
28.	<b>Верхняя передача мяча в парах.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
29.	<b>Верхняя передача мяча в парах.</b> Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
30.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча</b> у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
31.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча</b> у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
32.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Верхняя передача мяча</b> у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
33.	Правило игры. <b>Игровое занятие.</b>	
34.	Правило игры. <b>Игровое занятие.</b>	
35.	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи</b> с середины площадки.	

36.	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	
37.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	
38.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	
39.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямой подача с середины площадки.</b>	
40.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
41.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
42.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
43.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
44.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
45.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
46.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	
48.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	
49.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	
50.	<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Подвижные игры.	
51.	<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Подвижные игры.	
52.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Эстафеты с элементами волейбола.	
53.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Эстафеты с элементами волейбола	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
55.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
56.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
57.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
58.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
59.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
60.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
61.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
62.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
63.	<b>Подача и приём мяча в парах.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
64.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
65.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

66.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
67.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
68.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	