

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

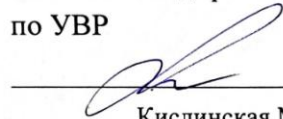
на заседании ШМО  
Учителей физической  
культуры



Кордон Г.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Кислинская М.В.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кислилова О.В.  
«30» 08

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### внеурочной деятельности

### «Спортивные звездочки волейбола»

6 д класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Кордон Галина Анатольевна  
учитель физической культуры

Учебник: «Физическая культура.6-7 класс» Матвеев А.П. –М.: Просвещение, 2021г.

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативной базой для составления рабочей программы по внеурочной деятельности являются:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года №1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-2962 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2012 г. № 412 с изменениями и дополнениями (в действующей редакции от 29.06.2017)
4. Санитарным правилам СП 2.4.36 48 -20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (в действующей редакции от 28.09.2020.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Волейбол»** для учащихся 6 класса разработана на основе: - Учебника ФГОС «Физическая культура» 6-7кл под редакцией А.П Матвеев (2021г.) - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2017г.

Программа спортивно-оздоровительного направления **«Волейбол»** во внеурочной деятельности для учащихся 6-7- классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников,

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации,
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движений;
- иметь хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством физической культуры;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- умения осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать. Анализировать и применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и соревнованиям.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами;

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; - восприятию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости толерантности в достижении целей при совместной деятельности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- пониманию культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. проявление адекватных норм поведения.
- рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности. Активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владеть способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно- оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- способности формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся. независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способности проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- способности организовывать самостоятельные занятия по физической культуре, по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способности подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способности вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.
- способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- способности самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способности подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способности регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

## Содержание программы.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

***В предложенной программе выделяются пять разделов:***

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

***В разделе «основы знаний»*** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

***В разделе «общей физической подготовки»*** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая физическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

***В разделе «специальной подготовки»*** представлен материал по волейболу, обучению техническим и тактическим приемам.

***В разделе «технической подготовки»*** учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол».

***В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности»:*** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

## Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общеподготовительной подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных

упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

~ Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- ~ Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- ~ Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- ~ Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
  - Для развития точности.

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

#### **Общefизическая подготовка (практическая часть):**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

#### **Техника нападения (практическая часть):**

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

#### **Техника защиты:**

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком. сочетание способов перемещений и остановок.

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия
- Командные действия

**Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия
- Командные действия

**Контрольные игры и соревнования:  
теоретическая часть**

- Правила соревнований

**Практическая часть:**

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

## Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики		Девочки	
		6 кл.	7кл.	6кл.	7кл.
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.4	5.3	5.7	5.4
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.3	8.2	8.7	8.4
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.70	1.90	1.50	170
4.	Прыжок через скакалку (раз)	80	90	90	100

## Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9



## Тематическое планирование

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техническая подготовка	14
3	Общефизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование по волейболу

6 класс

N ~	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Фактическое проведение
1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		
2	Верхние передачи Специально беговые упражнения, подвижные игры.		
3	Прием с подачи в зону №3 с последующей передачей в зону 2 и 5	-	
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, верхняя передача мяча. Игра у сетки в тройках.		
5	Техника верхних передач и приемов. Передачи мяча сетку. Учебная игра в волейбол		
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Учебная игра в волейбол Пионербол		
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача Нижние прямые подачи на точность. Пионербол		
8	Специально прыжковые упражнения, пионербол. Стрелковая подготовка.		
9	Передачи мяча сверху, прием мяча снизу Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра.		
10	Учебно-тренировочная игра.		
11	Передачи в тройках. Техника нижней прямой подачи. Игра		
12	Прием мяча снизу после подачи. Игра мяч в воздухе Учебно-тренировочная игра.		
13	Прием мяча снизу после подачи. Специально прыжковые упр.		
14	Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		

15	Техника передач и приемов. Верхняя прямая подача		
16	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.		
17	Учебно-тренировочная игра.		
18	Техника передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Верхняя прямая подача		
19	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
20	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. ОФП		
21	Верхние и нижние передачи. Верхние и нижние подачи. Игра.		
22	Учебно-тренировочная игра.		
23	Учебно-тренировочная игра.		
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол		
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, верхняя передача мяча	..	
26	Прием мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча сверху, прием мяча снизу		
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол. Учебно-тренировочная игра.		
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача пионербол. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра.		
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног места, в движении, подвижные игры, эстафеты с гимнастики и волейбола Учебно-тренировочная игра.		
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами		
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол. Нижняя подача. Учебно-тренировочная игра.		
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.		
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры элементами волейбола.		
34	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с эл. волейбола. Контрольные испытания.		

