

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для основного общего образования
срок освоения 1 год

Составитель (и):

Тихонова С.В., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» составлена на основе нормативных и информационно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции).
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, в действующей редакции).
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в части требований к организации образовательного процесса).
8. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 8.
9. Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ № 8.
10. Устав МБОУ СОШ № 8.

Общая характеристика курса

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью.

Программа курса «Волейбол» направлена на реализацию задач физического воспитания, формирование культуры здорового образа жизни и развитие навыков командного взаимодействия, что соответствует приоритетам федеральной рабочей программы воспитания и задачам формирования функциональной грамотности обучающихся.

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» осуществляется с учетом психофизиологических особенностей обучающихся и выстраивается по двум возрастным ступеням (модулям): для обучающихся 5–7 классов и 8–9 классов. Данная дифференциация обусловлена необходимостью обеспечения преемственности содержания и соответствия уровня физической нагрузки возрастным возможностям детей. Модуль «Базовая подготовка» (5–7 классы) ориентирован на развитие базовых двигательных навыков, освоение основ техники игры и формирование интереса к систематическим занятиям спортом. Модуль «Технико-тактическое совершенствование» (8–9 классы) направлен на совершенствование технико-тактического мастерства, развитие командного взаимодействия и углубление знаний о спортивной культуре, что обеспечивает последовательное усложнение образовательных задач и достижение планируемых результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

– в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Формы занятий: учебно – тренировочное занятие, двусторонняя игра, занятие – семинар.

Формы промежуточной аттестации: соревнования, турниры, выступления.

Место учебного предмета в учебном плане: Программа реализуется через два содержательных модуля для 5 – 7 классов – 1 час в неделю, для 8 – 9 классов – 1 час в неделю.

Каждый модуль имеет специфические цели и задачи, соответствующие возрастным особенностям обучающихся и уровню их физической подготовки.

Модуль 1: «Базовая подготовка» (5–7 классы)

Цель: Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом, укрепление здоровья и освоение базового технического арсенала игры.

Задачи:

1. Образовательные: обучить основам техники передвижения, приема и передачи мяча; сформировать знания о правилах игры и технике безопасности.
2. Развивающие: развить координацию, быстроту реакции, ловкость и выносливость, необходимые для игровых видов спорта.
3. Воспитательные: формировать навыки дисциплины, доброжелательного отношения к сверстникам и умение соблюдать правила честной игры (Fair Play).

Модуль 2: «Технико-тактическое совершенствование» (8–9 классы)

Цель: Совершенствование технико-тактических навыков игры в волейбол, развитие лидерских качеств и умения эффективно взаимодействовать в командной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные: углубить знания о тактике игры (позиционная игра, взаимодействие в защите и нападении); совершенствовать технику сложных элементов (подача, нападающий удар, блок).

2. Развивающие: развивать стратегическое мышление, способность анализировать игровую ситуацию и принимать самостоятельные решения в условиях соревновательной деятельности.
3. Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за результат команды, развивать лидерские качества, умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации и проявлять волевые усилия для достижения цели.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- действия, реализующие потребность школьника в социально значимой и социально оцениваемой деятельности, направленность на достижение творческой самореализации;
- действия, характеризующие уважительное отношение к труду людей и к продукту, производимому людьми разных профессий;
- проектная;
- контроль и самоконтроль;
- наличие представлений о графической культуре как части мировой культуры;
- понимание роли графического языка в современном мире;
- владение первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации;
- способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом, понять значимость подготовки в области графических изображений в условиях развития информационного общества;
- готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств ИКТ;
- способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности.

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
 - представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;
 - активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство);
 - представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно - исследовательской, творческой и других видах деятельности;
 - готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
 - готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России;
- проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России; ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;
- свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, рациональный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования;
- установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее — оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты включают:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных
- действий способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории.

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать универсальными учебными

познавательными действиями, универсальными учебными коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.

Универсальные познавательные учебные действия

- овладение универсальными учебными познавательными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией. чтение графических изображений (рисунки, простейшие чертежи и эскизы, схемы);
- моделирование несложных изделий с разными конструктивными особенностями;
- конструирование объектов с учётом технических и декоративно-художественных условий;
- определение особенностей конструкции, подбор соответствующих материалов и инструментов;
- сравнение конструктивных и декоративных особенностей предметов быта и установление их связи с выполняемыми утилитарными функциями;
- сравнение различных видов конструкций и способов их сборки;
- анализ конструкторско-технологических и декоративно-художественных предлагаемых заданий;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- проектирование изделий: создание образа в соответствии с замыслом, реализация замысла.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,
- умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой.
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Универсальные коммуникативные учебные действия

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные учебные действия

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное,
- принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, чертежом);
- планирование последовательности практических действий для реализации замысла, поставленной задачи;
- отбор наиболее эффективных способов решения конструкторско-технологических и декоративно-художественных задач в зависимости от конкретных условий;

Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям; Эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций; Принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы.
- овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения)

Планируемые результаты поддержания предметных результатов учебного предмета «Физическая культура»

обучения обучающийся научатся:

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр;

выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

Выполнять прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использовать разученные технические и тактические действия в условиях игровой деятельности

В ходе реализации программы

выпускник будет знать:

- 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;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- технические приёмы и тактические действия;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

— применять коммуникативные и презентационные навыки;

Содержание курса

Модуль «Базовая подготовка» (5–7 классы)

Раздел 1. Теоретические основы и безопасность (3 часа)

Знакомство с правилами безопасного поведения в спортивном зале, правилами эксплуатации инвентаря. Экскурс в историю возникновения волейбола, изучение основных этапов развития игры. Формирование представлений о личной гигиене спортсмена, важности правильного режима дня и методах самоконтроля физического состояния во время занятий.

Раздел 2. Техника перемещений и стоек (9 часов)

Освоение базовой «стойки волейболиста» как фундамента игрового мастерства. Обучение рациональным способам перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом в различных направлениях. Совершенствование навыков выполнения остановок и поворотов в динамике. Изучение техники безопасного падения и приземления (страховки) для предотвращения травматизма. Развитие общей координации, ловкости и быстроты реакции через систему специально подобранных подвижных упражнений.

Раздел 3. Работа с мячом: техника приема и передачи (10 часов)

Формирование правильной постановки кистей при выполнении верхней передачи. Овладение базовой техникой приема мяча снизу двумя руками. Отработка навыков передачи мяча над собой и партнеру в условиях ограниченного движения. Выполнение игровых упражнений на точность, направленных на развитие чувства мяча и умения контролировать силу и траекторию его полета при перебивании через сетку.

Раздел 4. Основы тактики и подачи (6 часов)

Освоение техники нижней прямой подачи как ключевого элемента начала игры. Знакомство с базовыми принципами расстановки игроков на площадке и понимание зон ответственности. Использование подвижных игр с элементами волейбола («Пионербол», «Мяч в воздухе») для закрепления навыков взаимодействия с партнерами по команде и развития игрового мышления.

Раздел 5. Соревновательная практика (4 часа)

Применение освоенных технических навыков в условиях, приближенных к реальной игре. Проведение двусторонних игр по упрощенным правилам с целью адаптации обучающихся к игровому ритму. Организация внутригруппового

турнира «Первые шаги» для формирования соревновательного опыта, умения концентрироваться и проявлять волевые качества.

Раздел 6. Контроль и подведение итогов (2 часа)

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся через выполнение контрольных упражнений (тестирование). Анализ индивидуального прогресса каждого ученика. Итоговое занятие в форме рефлексии: обсуждение успехов, награждение наиболее активных участников и постановка задач на следующий период обучения.

Модуль «Технико-тактическое совершенствование» (8–9 классы)

Раздел 1. Теория и спортивная психология (3 часа)

Изучение основ организации волейбольного матча. Анализ игровых амплуа (связующий, доигровщик, диагональный, либеро) и их роль в достижении результата. Основы спортивной психологии: развитие лидерских качеств, умение управлять эмоциями в ходе игры и соблюдение принципов «Fair Play» (честной игры). Изучение правил судейства и развитие навыков объективной оценки игровых ситуаций.

Раздел 2. Совершенствование техники (7 часов)

Углубленная отработка технических элементов. Совершенствование точности передач в движении, развитие навыка выполнения верхней прямой подачи с акцентом на силу и траекторию полета мяча. Овладение техникой нападающего удара: правильный расчет разбега, фаза прыжка и акцентированное ударное движение. Работа над контролем мяча в сложных игровых условиях.

Раздел 3. Блокирование и защита (6 часов)

Освоение техники индивидуального блокирования: выбор позиции, своевременность прыжка и постановка рук. Отработка защитных действий: техника падения и страховки, умение грамотно перемещаться на площадке. Формирование навыков взаимодействия блокирующего игрока с защитниками для создания эффективной системы обороны.

Раздел 4. Командная тактика (10 часов)

Переход к тактическому взаимодействию. Отработка системы «первая и вторая передача» для организации результативной атаки. Изучение тактических схем расстановки на приеме подачи. Развитие навыков командной страховки нападающего игрока. Использование специализированных игровых упражнений

(форматы 3x3, 4x4) для развития тактического мышления и умения быстро принимать решения в ограниченном пространстве.

Раздел 5. Игровая практика и анализ (6 часов)

Применение полученных знаний в двусторонних играх с установкой на выполнение конкретных тактических задач. Проведение видеоанализа: разбор игровых моментов, выявление типичных ошибок в технике и тактике, поиск путей их исправления. Участие в товарищеских встречах и школьных турнирах как форма проверки уровня подготовки и командного взаимодействия.

Раздел 6. Контроль и рефлексия (2 часа)

Проведение итогового тестирования уровня физической и технической подготовленности. Рефлексия образовательного процесса в форме «круглого стола»: обсуждение личных достижений, анализ роли волейбола в формировании здорового образа жизни и планирование дальнейшего спортивного самосовершенствования.

Календарно – тематическое планирование

Модуль «Базовая подготовка» (5–7 классы)

№ п/п	Название темы/раздела	Количество часов	Деятельность педагога с учетом программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1: Теоретические основы и безопасность 3 часа				
1	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях волейболом.	1	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций,	Библиотека ЦОК
2	История волейбола: как игра покорила мир.	1	возрастных и индивидуальных особенностей детей;	Библиотека ЦОК
3	Гигиена спортсмена и самоконтроль нагрузки.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	Библиотека ЦОК
Раздел 2: Техника перемещений и стоек 2 часа				
4	Стойки волейболиста. Перемещения в стойке (шагом,	2	Строить воспитательную деятельность с учётом	Библиотека ЦОК

	бегом, приставным шагом).		культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	
5	Сочетание перемещений с остановками и поворотами.	2		Библиотека ЦОК
6	Техника падения и безопасного приземления (страховка).	2		Библиотека ЦОК
7	Комплексы упражнений на развитие координации и ловкости.	3		Библиотека ЦОК
Раздел 3: Работа с мячом (техника приема и передачи) 10 часов				
8	Передача мяча сверху двумя руками (техника постановки кистей).	3	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.	Библиотека ЦОК
9	Передача мяча снизу двумя руками (прием подачи).	3		Библиотека ЦОК
10	Передача мяча над собой и партнеру в движении.	2		Библиотека ЦОК
11	Игровые упражнения «Перебей через сетку» (отработка точности).	2		Библиотека ЦОК
Раздел 4: Основы тактики и подачи 6 часов				

12	Нижняя прямая подача (техника выполнения).	2	Строить воспитательную деятельность с учётом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	Библиотека ЦОК
13	Основы тактики: позиция игрока на площадке.	2		Библиотека ЦОК
14	Подвижные игры с элементами волейбола («Пионербол», «Мяч в воздухе»).	2		Библиотека ЦОК
Раздел 5: Соревновательная практика 4 часа				
15	Двусторонняя игра с упрощёнными правилами.	2	Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	Библиотека ЦОК
16	Внутригрупповой турнир «Первые шаги».	2		Библиотека ЦОК
Раздел 6: Контроль и подведение итогов 2 часа				
17	Контрольное тестирование физической подготовленности.	1	Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения	Библиотека ЦОК
18	Итоговое занятие. Анализ достижений и награждение.	1		

			учащихся в процесс обучения и воспитания.	
--	--	--	---	--

Календарно – тематическое планирование

Модуль «Технико-тактическое совершенствование» (8–9 классы)

№ п/ п	Название темы/раздела	Количество часов	Деятельность педагога с учетом программы воспитания	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1: Теория и спортивная психология 3 часа				
1	Вводное занятие. ТБ. Анализ игровых амплуа в волейболе.	1	Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	Библиотека ЦОК
2	Психология командной игры: роль капитана и взаимодействие.	1		Библиотека ЦОК
3	Правила соревнований: судейство и спортивная этика (Fair Play).	1		Библиотека ЦОК
Раздел 2: Раздел 2: Совершенствование техники (индивидуально) 7 часов				
4	Совершенствование верхней и нижней передачи в движении.	2	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	Библиотека ЦОК
5	Верхняя прямая подача: точность и сила.	2		Библиотека ЦОК
6	Нападающий удар: разбег, прыжок, ударное движение.	3		Библиотека ЦОК
Раздел 3: Блокирование и защита 6 часов				

7	Техника одиночного блокирования.	2	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей; Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	
8	Перемещение в защите: игра «в падении» (страховка).	2		Библиотека ЦОК
9	Взаимодействие блокирующего и защитника (система защиты).	2		Библиотека ЦОК
Раздел 4: Командная тактика 10 часов				
10	Тактика нападения: первая и вторая передача (пас связующему).	2	Создавать условия для ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	Библиотека ЦОК
11	Тактика игры в защите: расстановка игроков на приеме подачи.	3		Библиотека ЦОК
12	Взаимодействие игроков при страховке нападающего.	2		Библиотека ЦОК
13	Специализированные упражнения: игра 3х3, 4х4 на ограниченной площадке.	3		
Раздел 5: Игровая практика и анализ 6 часов				
14	Двусторонняя игра с установкой на тактическое взаимодействие.	2	Организовывать учебную деятельность с учётом культурных традиций, возрастных и индивидуальных особенностей детей.	Библиотека ЦОК
15	Видеоанализ игры (своей или профессиональной): разбор ошибок.	2		Библиотека ЦОК
16	Турнир между классами / товарищеские встречи.	2		
Раздел 6: Контроль и рефлексия 2 часа				
17	Итоговое тестирование	1	Создавать условия для	

	(физическая подготовка и техника).		ответственного отношения обучающихся к своим поступкам, действиям; Управлять учебными группами с целью вовлечения учащихся в процесс обучения и воспитания.	
18	Круглый стол: «Волейбол как стиль жизни». Подведение итогов.	1		Библиотека ЦОК

Распределение часов по темам является примерным и может варьироваться в зависимости от уровня физической подготовленности группы, интереса обучающихся к конкретным элементам игры, а также в целях обеспечения вариативности воспитательного процесса. В модуле для 8–9 классов значительная часть времени отводится на аналитическую деятельность и отработку тактических схем взаимодействия, что способствует развитию метапредметных навыков: критического мышления, умения работать в команде и способности к объективной самооценке.

Освоение программы курса «Волейбол» способствует достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования. Представленная система занятий позволяет обеспечить преемственность в обучении, подготовить обучающихся к участию в школьных и муниципальных спортивных соревнованиях, а также заложить фундамент для осознанного выбора здорового образа жизни. Программа является гибким инструментом воспитательной работы, направленным на развитие физического потенциала и метапредметных компетенций обучающихся 5–9 классов. Программа является открытым документом и может быть дополнена актуальными формами спортивной активности по решению педагогического коллектива.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» обеспечена необходимыми ресурсами, соответствующими требованиям ФГОС ООО и санитарно-гигиеническим нормам (СП 2.4.3648-20).

1. Спортивная база:

Спортивный зал, отвечающий требованиям безопасности (наличие защитных сеток на окнах, исправное напольное покрытие, вентиляция).

Раздевалки с местами для хранения личных вещей.

Медицинский кабинет (для оказания первой доврачебной помощи).

2. Спортивный инвентарь и оборудование:

Волейбольные мячи: (указать количество, например, «не менее 15 шт.») — стандартные, соответствующие возрастным особенностям (для 5–7 кл. — облегченные, для 8–9 кл. — стандартные №5).

Волейбольная сетка: (высота регулируемая).

Стойки волейбольные: с механизмом натяжения.

Антенны волейбольные: (для 8–9 классов).

Инвентарь для ОФП: скакалки, гимнастические маты, обручи, конусы (маркеры) для разметки площадки.

Свисток судьи (для педагога и обучающихся 8–9 классов).

3. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Технические средства: мультимедийный проектор, экран или интерактивная доска (для проведения видеоанализа и теоретических занятий).

Методические пособия: карточки с комплексами упражнений, таблицы контроля физической подготовленности, правила игры в волейбол (актуальная редакция).

Цифровые ресурсы: доступ к сети Интернет для поиска видеоматериалов по тактике игры, записи игр для видеоанализа.

Список литературы

1. Нормативно-правовые акты (обязательно для раздела «Нормативная база»)

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература для педагога (Методическое обеспечение)

Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: методика тренировки. — М.: Академия, 2020. (Классика, необходимая для планирования упражнений).

Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: теория и методика тренировки. — М.: ТВТ Дивизион, 2018. (Фундаментальный труд для углубленной работы с 8–9 классами).

Клещев Ю. Н. Волейбол: подготовка команды. — М.: Спорт, 2019. (Отличные советы по тактике и командному взаимодействию).

Федерация волейбола России. Официальные правила игры в волейбол (актуальная редакция). — М.: Спорт, 2023. (Обязательно для судейской практики).

Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях (письмо Минпросвещения России).

Литература для обучающихся (в том числе интернет-ресурсы)

Григорьев В. И. Волейбол для начинающих. — М.: АСТ, 2021. (Доступное пособие с иллюстрациями для 5–7 классов).

Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ): volley.ru — раздел «Правила и обучение».

Портал «Российская электронная школа» (РЭШ): resh.edu.ru — видеоуроки по физической культуре и основам волейбола.

Материально-техническая база школы регулярно проходит проверку на соответствие требованиям безопасности. Инвентарь обновляется и пополняется в соответствии с планом развития спортивной инфраструктуры образовательного учреждения.