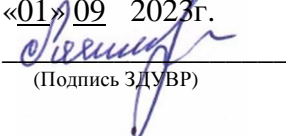


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено
на заседании
творческой группы
учителей-предметников
протокол № 1
от «28» 08.2023 г.

Согласовано
заместителем
директора по УВР
«01» 09 2023г.

(Подпись ЗДУВР)

Утверждено» приказом
директора МБОУ
«Средняя школа №15»
Салько Н.А.
№ 219 от «01» 09 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей
учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Волейбол, 5,6,7,8 класс
(название курса, класс)

Зайцева Татьяна Тимофеевна
(Ф.И.О. учителя)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

Основной образовательной программы начального\ основного общего образования, утвержденной приказом директора МБОУ «Средняя школа № 15» от 30.09.2022 г. № 162 а.

Примерными программами внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления. составитель Н.В.Васильева.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно- спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–8 классах.

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

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 сердечнососудистой 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.

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Основными **задачами** программы являются:

- § укрепление здоровья;
- § содействие правильному физическому развитию;
- § приобретение необходимых теоретических знаний;
- § овладение основными приемами техники и тактики игры;
- § воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- § привитие ученикам организаторских навыков;
- § повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- § подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоённые 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

Регулятивные:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанникам *давать эмоциональную оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные:

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 всейкоманды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные:

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.

Содержание программы внеурочной деятельности 5-8 класс

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часов в год) 5- 8 класс. Программа построена наосновании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии здоровья.Техника и тактика игры (23ч)

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второйпередачи и в зоне 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, ккоторому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приемеподачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры (7ч) СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

- Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;
- передача мяча,
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.
- Технические действия при подаче.
- Взаимодействие игроков первой линии.
- Взаимодействие игроков второй линии.
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
- Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.
- Прием мяча, отраженного сеткой.

Общая физическая подготовка (4 ч) В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	план	Тема урока	Кол часов	
			вне ауд	ауди т
1-2	05.09 12.09	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	
3	19.09	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4-5	26.09 03.10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
6	10.10	Двусторонняя учебная игра.	1	
7-9	17.10 24.10	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	
10	14.11	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
11-12	21.11 28.11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
13	05.12	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	
14	12.12	Игры, развивающие физические способности.	1	
15	19.12	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
16-17	26.12 09.01	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	
18-19	16.01 23.01	Разучивание нижней прямой подачи.	2	

20	30.01	Двусторонняя учебная игра.	1	
21	06.02	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
22-24	13.02 20.02 27.02	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	
25	05.03	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26-28	12.03 19.03 02.04	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	
29	09.04	Игры, развивающие физические способности.	1	
30-32	16.04 23.04 07.05	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	1
33	14.05	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	21.05	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
35	28.05	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	план	Тема урока	Кол-во часов	
			внеауд	аудит
1-2	05.09 12.09	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	
3	19.09	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	26.09	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
5	03.10	Двусторонняя учебная игра.	1	
6-7	10.10 17.10	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вперёд).	2	
8	24.10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9-10	14.11 21.11	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
11	28.11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
12	05.12	Игры, развивающие физические способности.	1	

13	12.12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
14	19.12	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
15-16	26.12 09.01	Закрепление нижней прямой подачи.	2	
17	16.01	Двусторонняя учебная игра.	1	
18-20	23.01 30.01 06.02	Разучивание верхней прямой подачи.	3	
21	13.02	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
22-23	20.02 27.02	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	
24-25	05.03 12.03	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
26	19.03	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
27	02.04	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	
28-29	09.04 16.04	Разучивание одиночного блокирования.	2	
30-31	23.04 07.05	Разучивание страховки при блокировании.	2	
32-33	14.05 21.05	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
34	21.05	Двусторонняя учебная игра.	1	
35	28.05	Двусторонняя учебная игра	1	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	план	Тема урока	Кол-вочасов	
			внеауд	аудит
1	05.09	Совершенствование стоек игрока.	1	
2	12.09	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	19.09	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	26.09	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вперёд).	1	
5-6	03.10 10.10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
7	17.10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
8	24.10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9	14.11	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	21.11	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-13	28.11 05.12	Закрепление верхней прямой подачи.	3	
14	12.12	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	19.12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
16-17	26.12 09.01	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
18-19	16.01 13.01	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	
20	30.01	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
21-22	06.02 13.02	Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками.	2	
23	20.02	Игры, развивающие физические способности.	1	
24-25	27.02 05.03	Закрепление одиночного блокирования.	2	
26-27	12.03 19.03	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
28-29	02.04 09.04	Закрепление страховки при блокировании.	2	

30-31	16.04 23.04	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	07.05 14.05	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
34	21.05	Двусторонняя учебная игра.	1	
35	28.05	Двусторонняя учебная игра	1	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	план	Тема урока	Кол-во часов	
			внеауд	аудит
1	05.09	Стойки игрока.	1	
2	12.09	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицомвперёд.	1	
3	19.09	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	26.09	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжкивверх).	1	
5-6	03.10 10.10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	
7-8	17.10 24.10	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и черезсетку).	2	
9	14.11	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	21.11	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-12	28.11 05.12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
13	12.12	Двусторонняя учебная игра.	1	
14	19.12	Развитие физических качеств.	1	
15-16	26.12 09.01	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
17	16.01	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
18	23.01	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	30.01	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
20-21	06.02 13.02	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
22	20.02	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	27.02	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	05.03 12.03	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	19.03	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	02.04 09.04	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	10.04 23.04	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	

31-32	07.05 14.05	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	21.05	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	21.05	Двусторонняя учебная игра.	1	
35	28.05	Двусторонняя учебная игра	1	