

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «ОНГУРЕНСКАЯ СОШ»

Согласовано:

Заместитель директора
по УВР

 А.А.Абагаева

Приказ № 1

от «29» августа 2024г.

Утверждаю:

Директор школы

 И.А.Бурхянова

Приказ № 72

от «30» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»
5-9 классы**

Разработал: Бидяшкина М. Е.

с.Онгурен, 2024 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» в 5-9 классах разработана на основе следующих документов:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОО (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 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;

2. 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 – 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

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 воспитанниками *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 всей команды.

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.

3. Содержание программы внеурочной деятельности 5-8 класс

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 0,5 часов в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии здоровья.

Техника и тактика игры (8ч)

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи 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, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры (4ч) 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(5 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.

Содержание программы внеурочной деятельности 9 класс

Техника и тактика игры (10ч)

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи 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, к которому передающий обращен лицом.
- Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры (4ч) 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(3 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.

4.Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым, боком, лицом вперед.	1
3	Двусторонняя учебная игра.	1
4	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
10	Эстафеты с различными способами перемещений. Игры, развивающие физические способности.	1
5	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1
7	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах	1
8	Разучивание нижней прямой подачи.	2
9	Двусторонняя учебная игра.	1
10	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
11	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1

12	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
13	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1
14	Игры, развивающие физические способности.	1
15	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
16	Двусторонняя учебная игра.	1
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	1
2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Двусторонняя учебная игра. Эстафеты с различными способами перемещений.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1
6	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
7	Игры, развивающие физические способности. Двусторонняя учебная игра.	1
8	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
9	Закрепление нижней прямой подачи.	1
10	Разучивание верхней прямой подачи. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	1
11	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
12	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1
13	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
14	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1
15	Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.	1
16	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1

17	Двусторонняя учебная игра.	1
----	----------------------------	---

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	1
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1
5	Эстафеты с различными способами перемещений.	1
6	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1
7	Закрепление верхней прямой подачи.	1
8	Двусторонняя учебная игра.	1
9	Закрепление прямого нападающего удара.	1
10	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1
11	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.	1
12	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1
13	Закрепление одиночного блокирования.	1
14	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании.	1
15	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1
16	Двусторонняя учебная игра.	1
17	Двусторонняя учебная игра	1

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1

2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
6	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1
7	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
8	Двусторонняя учебная игра.	1
9	Закрепление прямого нападающего удара.	1
10	Приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	1
11	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование страховки при блокировании.	1
14	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
15	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	1
16	Судейство учебной игры в волейбол.	1
17	Двусторонняя учебная игра.	1

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1

6	Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.	1
7	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
8	Разучивание подачи в прыжке.	1
9	Закрепление прямого нападающего удара.	1
10	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
11	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
12	Игры, развивающие физические способности.	1
13	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоем, втроем).	1
14	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
15	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
16	Судейство учебной игры в волейбол.	1
17	Двусторонняя учебная игра.	1

