

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кытатская средняя общеобразовательная школа»  
Большеулуйского района  
Красноярского края

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 11 <u>06.06.2024г.</u>	Согласовано зам. директора по ВР _____/ Буценина Г.Н <u>07.06.2024г.</u>	Утверждаю директор школы _____/Н.Ю.Сарычев <u>03-02-166 от 27.08.2024г.</u>
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно - оздоровительное

(направление)

«Волейбол»

(наименование)

5 лет

(срок реализации программы)

5-9

(класс)

Короткий Николай Николаевич

(Ф.И.О. учителя, составителя)

2024 – 2025 уч. год

### I. Результаты освоения курса 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 (УУД):

#### 1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры волейбол, привитие любви к спортивным играм.

#### *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений для волейбола в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- овладеть основам техники и тактики современного волейбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;

- приобретет основы необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;  
*Выпускник получит возможность научиться:*
- совершенствовать спортивно-силовые и двигательные качества, осуществлять общую физическую и специальную физическую подготовку юных волейболистов;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для занятий по волейболу.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **5 класс. 34 часа.**

Т е м а 1 Разучивание стойки игрока (исходные положения).

Т е м а 2 Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Т е м а 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Т е м а 4 Двусторонняя учебная игра.

Т е м а 5 Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Т е м а 6 Эстафеты с различными способами перемещений.

Т е м а 7 Разучивание передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены.

Т е м а 8 Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

Т е м а 9 Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

Т е м а 10 Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

### **6 класс. 34 часа.**

Т е м а 1 Закрепление стойки игрока (исходные положения).

Т е м а 2 Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Т е м а 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Т е м а 4 Двусторонняя учебная игра.

Т е м а 5 Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Т е м а 6 Эстафеты с различными способами перемещений.

Т е м а 7 Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.

Т е м а 8 Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

Т е м а 9 Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

**Тема 10** Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Разучивание одиночного блокирования.

**7 класс. 34 часа.**

**Тема 1** Совершенствование стоек игрока.

**Тема 2** Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

**Тема 3** Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

**Тема 4** Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.

**Тема 5** Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

**Тема 6** Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Тема 7** Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.

**Тема 8** Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

**Тема 9** Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите

**Тема 10** Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования.

**8 класс. 34 часа.**

**Тема 1** Совершенствование стоек игрока.

**Тема 2** Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

**Тема 3** Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.

**Тема 4** Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.

**Тема 5** Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

**Тема 6** Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Тема 7** Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.

**Тема 8** Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности.

**Тема 9** Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите

Т е м а 10 Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

**9 класс. 34 часа.**

Т е м а 1 Совершенствование стоек игрока.

Т е м а 2 Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Т е м а 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.

Т е м а 4 Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности.

Т е м а 5 Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.

Т е м а 6 Эстафеты с различными способами перемещений. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Т е м а 7 Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены.

Т е м а 8 Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности. Судейство учебной игры в волейбол.

Т е м а 9 Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите

Т е м а 10 Закрепление прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление одиночного блокирования. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**III. Тематическое планирование  
5 класс.**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
-------	--------------	-----------------

1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
6	Двусторонняя учебная игра.	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	
14	Игры, развивающие физические способности.	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	+
20	Двусторонняя учебная игра.	+
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	+
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	+
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	+
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	+
29	Игры, развивающие физические способности.	
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
33	Двусторонняя учебная игра.	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
5	Двусторонняя учебная игра.	
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
12	Игры, развивающие физические способности.	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	
17	Двусторонняя учебная игра.	
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	+
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
34	Двусторонняя учебная игра.	

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
3	Игры, развивающие физические способности.	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	
11- 13	Закрепление верхней прямой подачи.	
14	Двусторонняя учебная игра.	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
16- 17	Закрепление прямого нападающего удара.	
18- 19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	
21- 22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	
23	Игры, развивающие физические способности.	
24- 25	Закрепление одиночного блокирования.	
26- 27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	
28- 29	Закрепление страховки при блокировании.	

30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	
34	Двусторонняя учебная игра.	

## 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Стойки игрока.	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
3	Игры, развивающие физические способности.	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	
13	Двусторонняя учебная игра.	
14	Развитие физических качеств.	
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	
17	Приём мяча снизу двумя руками.	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	+
19	Приём мяча сверху двумя руками.	+
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	+
22	Игры, развивающие физические способности.	+

23	Совершенствование одиночного блокирования.	+
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	+
26	Совершенствование страховки при блокировании.	+
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	+
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	
34	Двусторонняя учебная игра.	

## 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Стойки игрока.	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	
3	Игры, развивающие физические способности.	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	
14	Развитие физических качеств.	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	

18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	+
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	+
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	+
22	Игры, развивающие физические способности.	+
23	Совершенствование одиночного блокирования.	+
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	+
26	Совершенствование страховки при блокировании.	+
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	
34	Двусторонняя учебная игра.	