муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Кытатская средняя общеобразовательная школа»

Большеулуйского района

Красноярского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель методическим объединением учителей начальных классов, физическо-эстетического, технологического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Короткий Н.Н.  Протокол № 1  от «23» августа 2024 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МКОУ «Кытатская СОШ»: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Рослова/  « 23 » августа 2024г. | **«Утверждаю»**  Директор МКОУ «Кытатская СОШ»:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.Ю.Сарычев/  Приказ № 03-02-165  от « 26 » августа 2024г. |

**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

1. **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, сформирование 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 физической подготовку юных волейболистов;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для занятий по волейболу.

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

**5 класс. 34часа.**

Тема 1 Разучивание стойки игрока (исходные положения). Тема 2 Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Тема 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Тема 4 Двусторонняя учебная игра. Тема 5 Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Тема 6 Эстафеты с различными способами перемещений. Тема 7 Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Тема 8 Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Игры, развивающие физические способности. Тема 9 Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Тема 10 Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

**6 класс. 34часа.**

Тема 1 Закрепление стойки игрока (исходные положения). Тема 2 Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Тема 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Тема 4 Двусторонняя учебная игра. Тема 5 Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Тема 6 Эстафеты с различными способами перемещений. 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. Тема 10 Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Разучивание одиночного блокирования.

**7 класс. 34часа.**

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. 34часа.**

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

**9 класс. 34часа.**

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. Судейство учебной игры в волейбол. 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. 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. |

1. **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. |  |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| 1-2 | Закрепление стойки игрока (исходные положения). | 4.09  11.09 |
| 3 | Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 18.09 |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 25.09 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | 2.10 |
| 6-7 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 9.10  16.10 |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 23.10 |
| 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. | 2.09 |
| 2 | Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 9.09 |
| 3 | Игры, развивающие физические способности. | 16.09 |
| 4 | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 23.09 |
| 5-6 | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 30.09  7.10 |
| 7 | Закрепление верхней передачи мяча у стены. | 14.10 |
| 8 | Эстафеты с различными способами перемещений. | 21.10 |
| 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. |  |