

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУНГУСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МАОУ "Тунгусовская СОШ"

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Добрянская Н.В.
Приказ №127 от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Волейбол»
6-9 классы

Форма организации: секция
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 4 года

Составил:
Шаркунов В.Ю., учитель физической культуры, высшей категории

ТУНГУСОВО
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6–9 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.).

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

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.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Учащиеся также должны научиться проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

1.Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

2.Коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

3.Регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию

- физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 6–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4

5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

6 класс

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

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Совершенствование стоек игрока.	1		
2	Совершенствование перемещений 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		
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2		
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1		
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3		
14	Двусторонняя учебная игра.	1		
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2		
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2		
23	Игры, развивающие физические способности.	1		
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2		
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2		
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
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		
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2		
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1		
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2		
13	Двусторонняя учебная игра.	1		
14	Развитие физических качеств.	1		
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2		
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1		
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические способности.	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
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.	1		
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2		
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1		
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1		
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2		
14	Развитие физических качеств.	1		
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1		
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2		
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1		
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2		
22	Игры, развивающие физические способности.	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1		
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2		
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1		
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2		
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2		
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2		
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1		
34	Двусторонняя учебная игра.	1		