

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа п. Попов Порог

Принято на заседании Педагогического совета
МКОУ ООШ п. Попов Порог
Протокол № 11 от 31.08.2022г.

Утверждено
Директор МКОУ ООШ п. Попов Порог
Н.Н.Зуева
Приказ № 342 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

5-8 класс

2022-2023 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

В области физической культуры:

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по волейболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

В области эстетичной культуры:

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений привыкновений упражнений разной направленности;

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культурой;
- Способность осуществлять судейство соревнований по баскетболу;

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	1. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка; : занятия (<u>в том числе с использованием дистанционных технологий</u>), художественные выставки, беседы с просмотром иллюстративного материала.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
7	Правила игры. Игровое занятие.		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
12	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.		
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.		
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
16	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
17	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные		

	игры.		
18	Правило игры. Игровое занятие.		
19	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		
20	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.		
21	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
22	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
23	Правила игры. Игровое занятие.		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
26	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.		
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.		
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		
32	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)		
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».		
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:		

	правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».		
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.		
7	Правила игры. Игровое занятие.		
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
10	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.		
11	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
12	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.		
13	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.		
14	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.		
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
16	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.		
17	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.		
18	Правило игры. Игровое занятие.		
19	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.		
20	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача с середины площадки.		
21	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
22	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.		
23	Правила игры. Игровое занятие.		
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.		
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		

	Нижняя передача над собой.		
26	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.		
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие		
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.		
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.		
30	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.		
31	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.		
32	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
33	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.		
35	Игровое занятие.		

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов
1.	Постановка целей и задач на учебный год, основные правила игры.	Вводный 1 час.
2.	Приемы и передачи мяча на месте.	Комбинированный 1 часа.
3 4	Развитие технических навыков. Работа с теннисными мячами	Комбинированный 2 часа.
5 6	Передачи и приемы мяча в движении и на месте.	Комбинированный 2 часа.
7	Развитие физических качеств. Челночный бег: 3 x 10 м , прыжки на скакалки, подтягивание.	Комбинированный 1 час.
8 9 10	Освоение техники подачи мяча.	Комбинированный 3 часа.
11 12	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передачи мяча над собой. Приемы мяча двумя руками снизу.	Комбинированный 2 часа.
13	Передачи мяча двумя руками сверху после	Комбинированный

14	перемещений. Передачи мяча у стены.	2 часа.
15	Развитие физических качеств. Работа с набивными мячами.	Комбинированный 1 час.
16	Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.	Комбинированный 2 часа.
17		
18	Розыгрыши мяча через центр.	Комбинированный 2 часа.
19		
20	Защитные действия: блокирование мяча.	Комбинированный 3 часа.
21		
22		
23	Действия игроков в нападение: отработка ударов с различных зон.	Комбинированный 3 часа.
24		
25		
26	Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.	Комбинированный 2 часа.
27		
28	Техника – тактическая подготовка: перемещение игроков по площадке.	Теоретический 1 час
29	Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практический 1 час
30	Групповые, тактические взаимодействия игроков в нападении.	Практический 1 час.
31		
32	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Теоретический 1 час
33		Практический 1 час.
34	Учебно–тренировочная игра.	Теоретический 1 час, Практический 1 час
35	Подведение итогов.	

Тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема	Количество часов
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,	1

	прыжки вверх).	
7	Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1
8	Передачи мяча сверху двумя руками вперед – вверх (в опорном положении)	1
9	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
10	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
11	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
12	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
13	Нижняя прямая подача.	1
14	Нижняя прямая подача.	1
15	Нижняя прямая подача.	1
16	Верхняя прямая подача.	1
17	Верхняя прямая подача.	1
18	Верхняя прямая подача.	1
19	Верхняя прямая подача.	1
20	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
21	Прием мяча снизу двумя руками.	1
22	Прием мяча снизу двумя руками.	1
23	Прием мяча отраженного сеткой.	1
24	Прием мяча отраженного сеткой.	1
25	Прием мяча сверху двумя руками.	1
26	Прием мяча сверху двумя руками.	1
27	Одиночное блокирование.	1
28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1
29	Двухсторонняя учебная игра.	1
30	Двухсторонняя учебная игра.	1
31	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1
32	Игры, развивающие физические способности.	1
33	Судейство игры в волейбол.	1
34	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
35	Игровое занятие	1