# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5- 8 классов разработана на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 317-осн;

;– Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ

«СОШ №137», утвержденной приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317- осн;

* Учебного плана основного общего образования на 2022/2023 учебный год МАОУ

«СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317- осн;

* Календарного учебного графика на 2022/2023 учебный год МАОУ «СОШ №137», утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от. От 24.08.2022 № 317-осн;
* Положения о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, курса внеурочной деятельности, утвержденного приказом МАОУ «СОШ №137» от от24.08.2022 № 317-осн;

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности

«Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программе основного общего образования.

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 5-8 классах 34 учебные недели. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 1 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-8 классах на 34 учебных часов.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

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, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний. Воспитание моральных и волевых качеств.

# Планируемые результаты

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» Личностные результаты**:

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
* сформированность мотивации к учению и познанию;
* сформированность основ российской, гражданской идентичности;

# Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД:**

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривать последовательность действий;

-уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь

самостоятельно планировать свою деятельность;

* давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

# 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;

# 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).

# Предметные результаты:

* Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать

средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

* + Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
	+ Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
	+ Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
	+ Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
	+ Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
	+ Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
	+ Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
	+ Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
	+ В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

* + Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
	+ Освоить технику нападающего удара;
	+ Овладеть навыками судейства;
	+ Уметь управлять своими эмоциями;
	+ Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
	+ Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
	+ Овладеть техникой блокировки в защите;
	+ Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

# Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» Основы знаний:

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

# Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения; Гимнастические упражнения; Легкоатлетические упражнения; Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты:

Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

# Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

# Тематическое планирование 5-8 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (общих тем)** | **Количество часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2. | Практическая подготовка | 33 |
|  | **Итого** | **34** |

# Календарно – тематическое планирование 5-8 классы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки проведения** | **Тема занятия** | **Количе ство****часов** | **Форма проведени я занятий** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | 1неделя |  | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Правила игры. | 1 | Практическое занятие |
| 2 |  2 неделя |  | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Практическ ое занятие |
| 3 | 3 неделя |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 1 | Практическ ое занятие |
| 4 |  4 неделя |  | Разучивание сочетания способовперемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 | Практическ ое занятие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 5 неделя |  | Прием мяча снизу, передача мяча снизу. | 1 | Практическ ое занятие |
| 6 |  6 неделя |  | Верхняя прямая подача с середины площадки. | 1 | Практическ ое занятие |
| 7 | 7 неделя |  | Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. | 1 | Практическ ое занятие |
| 8 |  8 неделя |  | Нижняя прямая подача с середины площадки. | 1 | Практическ ое занятие |
| 9 | 9 неделя |  | Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. | 1 | Практическ ое занятие |
| 10 |  10 неделя |  | Игровое занятие | 1 | Игра |
| 11 | 11 неделя |  | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,2 с высоких и средних передач. | 1 | Практическ ое занятие |
| 12 |  12 неделя |  | Нападающие удары. | 1 | Практическ ое занятие |
| 13 | 13 неделя |  | Нападающие удары с задней линией нападения. | 1 | Практическ ое занятие |
| 14 |  14 неделя |  |  Круговая тренировка.Подвижные игры. | 1 | Практическое занятие |
| 15 | 15 неделя |  | Блокирование. Одиночное блокирование прямогонападающего удара. | 1 | Практическое занятие |
| 16 |  16 неделя |  | Блокирование. Одиночное блокирование прямогонападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра. | 1 | Практическ ое занятие |
| 17 | 17 неделя |  | Выбор места при приёме нижней и верхней подач.Определение времени дляотталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланногочерез сетку (сверху, снизу, с падением). | 1 | Практическ ое занятие |
| 18 |  18 неделя |  | Совершенствование приема мяча в парах. | 1 | Практическ ое занятие |
| 19 | 19 неделя |  | Совершенствование передачи мяча в парах | 1 | Практическ ое занятие |
| 20 |  20 неделя |  | Работа на ловкость с теннисными мячами. | 1 | Практическ ое занятие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 21 неделя |  | Игровая тренировка. | 1 | Игра |
| 22 |  22 неделя |  | Акробатическая тренировка для совершенствования приема мяча. | 1 | Практическ ое занятие |
| 23 | 23 неделя |  | Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут инаходится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет внападении). Система игры:«углом вперёд» с применением групповых действий. | 1 | Практическ ое занятие |
| 24 |  24 неделя |  |  Нападающие удары.Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | 1 | Практическ ое занятие |
| 25 | 25 неделя |  | Передача двумя руками сверху на месте. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и среднихпередач. Подача мяча. | 1 | Практическ ое занятие |
| 26 |  26 неделя |  | Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи,передачи, нападающего и обманного ударов. | 1 | Игра |
| 27 | 27 неделя |  | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.Нападающий удар при встречных передачах. Нижняяпрямая подача. Прием мяча после подачи. | 1 | Практическ ое занятие |
| 28 |  28 неделя |  | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и перваяпередача в зоны 4,3,2; | 1 | Практическ ое занятие |
| 29 | 29 неделя |  | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место длявторой передачи и в зоне 3. | 1 | Практическ ое занятие |
| 30 |  30 неделя |  | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением иперекатом на бедро и спину. | 1 | Практическ ое занятие |
| 31 | 31 неделя |  | Действия в защите и нападении.Тактика игры с однимсвязующим. Игра в нападение спервой зоны со второй линии. Тренировочная игра. | 1 | Практическое занятие |
| 32 |  32 неделя |  | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и перваяпередача в зоны 4,3,2; | 1 | Практическ ое занятие |
| 33 | 33 неделя |  | Акробатическая тренировка. | 1 | Практическ ое занятие |
| 34  |  34 неделя |  | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Практическ ое занятие |

# Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п****/ п** | **Причина корректи ровки** | **Тема урока** | **Дата проведения****по плану** | **Дата проведения****по факту** | **Способ корректиро вки** | **Реквизиты документа (№****приказа, дата)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |