

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Светлоозёрская основная общеобразовательная школа»
Зайинского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на ШМО Протокол № 1 от «28» августа 2024 г. Руководитель ШМО классных руководителей Тазов Р.М.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР Мухтарова Г.И. «29» августа 2024 г.	«Утверждено» Директор школы: Мухтарова Г.И. Приказ № 38 от «29» августа 2024 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Название курса: «Волейбол»
Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное
Класс: 5-9
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Разработчик: учитель физической культуры Антипов Владимир Николаевич, первая квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2019г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2020г.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. 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 школе, на уровне района, округа, матча, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола способствует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Цели и задачи рабочей программы

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

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, действие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. 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 5–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Одноразовые занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
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 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

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.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
 - метапредметные результаты – освоение 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):

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;
- 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).

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.
- 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 программы внеурочной деятельности:*
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке	36
2	Способы перемещения	18
3	Передача мяча сверху двумя руками	36
4	Прием мяча снизу двумя руками	36
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	24
6	Приём и подача мяча	26
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	34
9	Итого	210

Содержание программы и методические рекомендации

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и

готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

2.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1.2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом

осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3, 4).



Рис. 1

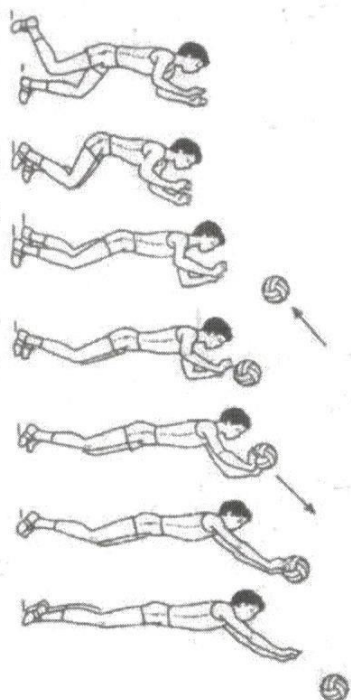


Рис. 3



Рис. 2

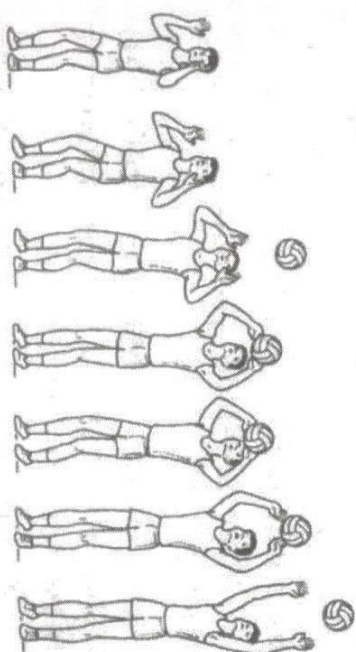


Рис. 4

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Приём мяча снизу двумя руками

Тестика выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонёно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).



Рис. 5

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебрасывания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбрасывание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбрасывание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывается партнёру.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру — она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.д. — лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса. При этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

— от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

— мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Календарно-тематическое планирование 5-9 кл.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала				Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
1	2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.		1.09.2023	
2	2	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		4.09.2023	
3	2	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		6.09.2023	
4	2	Развитие специальной ловкости и тренировки управления мячом.	Уметь выполнять стойки игрока: ходьба, бег и	Осознавать важность освоения	Развивать самостоятельность и		8.09.2023	

		Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
5	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	11.09.2023
6	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			13.09.2023
7	2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».				15.09.2023
8	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.				18.09.2023
9	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.				20.09.2023
10	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.				22.09.2023

		левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				
11	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.				25.09.2023
12	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				27.09.2023
13	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				29.09.2023
14	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.				2.10.2023
15	2	Правила игры. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения основных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	4.10.2023

16	2	Правила игры. Игровое занятие			6.10.2023	
17	2	Правила игры. Игровое занятие			9.10.2023	
18	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	11.10.2023
19	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».				13.10.2023
20	2	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».				16.10.2023
21	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».				18.10.2023
22	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».				20.10.2023
23	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».				23.10.2023
24	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений .	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных действий.	25.10.2023
25	2	Общая физическая подготовка.				27.10

		Эстафеты с различными способами перемещений.				
26	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.			8.11.2023	
27	2	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	10.11.2023
28	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.				13.11.2023
29	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.				15.11.2023
30	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.				17.11.2023
31	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.				20.11.2023
32	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.				22.11.2023
33	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.				24.11.2023
34	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.				27.11.2023
35	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.				29.11.2023
36	2	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.				1.12.2023
37	2	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации.				4.12.2023

		Подвижные игры и эстафеты.					
18	2	Разучивание верхней передачи мяча у стены . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.				6.12.2023	
19	2	Разучивание верхней передачи мяча у стены . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.27.11				8.12.2023	
40	2	Верхняя передача мяча в парах . Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.				11.12.2023	
41	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку . Подвижные игры.				13.12.2023	
42	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку . Подвижные игры.				15.12.2023	
43	2	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку . Подвижные игры.				18.12.2023	
44	2	Правило игры. Игровое занятие .	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	20.12.2023	
45	2	Правило игры. Игровое занятие .				22.12.2023	
46	2	Правило игры. Игровое занятие .				25.12.2023	

47	2	Правило игры. Игровое занятие.				27.12.2023	
48	2	Правило игры. Игровое занятие.				29.12.2023	
49	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.	10.01.2024	
50	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.				12.01.2024	
51	2	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.				15.01.2024	
52	2	Общая физическая подготовка с нижней прямой подачи с середины площадки.				17.01.2024	
53	2	Общая физическая подготовка с нижней прямой подачи с середины площадки.				19.01.2024	
54	2	Общая физическая подготовка с нижней прямой подачи с середины площадки.				27.01.2024	
55	2	Общая физическая подготовка с нижней прямой подачи с середины площадки.				22.01.2024	
56	2	Общая физическая подготовка с нижней прямой подачи с середины площадки.				24.01.2024	
57	2	Правило игры. Игровое занятие.	Знать правила игры Правила безопасности на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	26.01.2024	
58	2	Правила игры. Игровое занятие.				29.01.2024	

59	2	Правила игры. Игровое занятие.				31.01.2024	
60	2	Правила игры. Игровое занятие.				2.02.2024	
61	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5.02.2024	
62	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				7.02.2024	
63	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				9.02.2024	
64	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				12.02.2024	
65	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				14.02.2024	
66	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.				16.02.2024	
67	2	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.				19.02.2024	
68	2	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.				21.02.2024	
69	2	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.				26.02.2024	
70	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие				28.02.2024	
71	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие				01.03.2024	
72	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие				04.03.2024	
73		Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие				06.03.2024	
74		Подвижные игры и эстафеты с				11.03.2024	

	Элементами волейбола. Игровое занятие			13.03.2024	
75	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие			15.03.2024	
76	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие			18.03.2024	
77	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.			20.03.2024	
78	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.			22.03.2024	
79	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.			01.04.2024	
80	Нижняя передача мяча у стены, в парах.			03.04.2024	
81	Нижняя передача мяча у стены, в парах			05.04.2024	
82	Нижняя передача мяча у стены, в парах.			08.04.2024	
83	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.			10.04.2024	
84	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	Знать правила игры волейбол. Правильно оценивать безопасность на занятиях волейболом.	выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в	Осуществлять взаимный контроль и оказывать содружественную необходимую взаимопомощь.	

			процессе игры.			
№5	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.				12.04.2024
№6	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.				15.04.2023
№7	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.				17.04.2024
№8	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.				19.04.2024
№9	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	22.04.2024
№10	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				24.04.2024
№11	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				26.04.2024
№12	2	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				29.04.2024
№13	2	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				03.05.2024
№14	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				06.05.2024
№15	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				08.05.2024
№16	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.				10.05.2024

97	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.			13.05.2024	
98	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.			15.05.2024	
99	2	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.2			17.05.2024	
100	2	Подвижные игры			20.05.2024	
101	2	Подвижные игры			22.05.2024	
102	2	Подвижные игры			24.05.2024	

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и **должны уметь:**
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, добросовестность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут уметь:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи;
 - проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролируемых

материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
и	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

Учебно-методические средства

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.