

Управление образования администрации
Вейделевского района Белгородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Малакеевская средняя общеобразовательная школа Вейделевского района Белгородской области»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Малакеевская СОШ»
/В.Е. Федурин/ 
«12» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивно-оздоровительное направление
«Волейбол»

Возраст обучающихся – 12 – 17 лет (6-11 классы)
Срок реализации – 1 год

Составители:
Алавердян А.Л., учитель физической культуры,

Малакеево, 2022 г.

Программа внеурочной деятельности: «Волейбол», разработана на основе сборника «Внеурочная деятельность школьника. Методический конструктор. Григорьев Д. В., Степанов П. В., М.: Просвещение, 2011 г.», спортивно-оздоровительное направление

Авторы работы: Алавердян Артак Левушович,

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от «15» августа 2022 г., протокол № 1

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7–11 классах. Данная рабочая программа составлена на основе сборника «Внеурочная деятельность школьника. Методический конструктор. Григорьев Д. В., Степанов П. В., М.: Просвещение, 2011 г.». 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 5–10 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности 5 класс

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности 6 класс

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

7 класс

Личностные универсальные учебные действия:

- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» -

является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; □ корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; □ оценивать правильность выполнения учебной задачи.

2.Познавательные универсальные учебные действия:

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

3.Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

внеурочной деятельности 8 класс *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 физической культурной 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;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

внеурочной деятельности 9 класс *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;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы
внеурочной деятельности 10 класс *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;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 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.

III. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

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

Тематическое планирование, 10 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

Тематическое планирование, 11 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

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	2.09, 9.09	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	16.09	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	23.09, 30.09	
6	Двусторонняя учебная игра.	1	07.10	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	14.10, 21.10, 28.10	

10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	11.11	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	18.11, 25.11	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	02.12	
14	Игры, развивающие физические способности.	1	9.12	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	16.12	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	23.12, 13.01	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	20.01, 27.01	
20	Двусторонняя учебная игра.	1	3.02	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	10.02	
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	17.02,24.02, 3.03	
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	10.03	
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	17.03,24.03, 7.04	
29	Игры, развивающие физические способности.	1	14.04	
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	21.04, 28.04,5.05	
33	Двусторонняя учебная игра.	1	12.05	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	19.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов		
			План	Факт
1-2	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	6.09, 13.09	
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	20.09	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	27.09	
5	Двусторонняя учебная игра.	1	4.10	
6-7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	11.10,18.10	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	25.10	
9-10	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	8.11,15.11	
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	22.11	
12	Игры, развивающие физические способности.	1	29.11	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	6.12	
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	13.12	
15-16	Закрепление нижней прямой подачи.	2	20.12 10.01	
17	Двусторонняя учебная игра.	1	17.01	
18-20	Разучивание верхней прямой подачи.	3	24.01,31.01 7.02	

21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	14.02	
22-23	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	21.02, 28.02	
24-25	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	7.03 14.03	
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	21.03, 4.04	
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	11.04,	
28-29	Разучивание одиночного блокирования.	2	18.04, 25.04	
30-31	Разучивание страховки при блокировании.	2	2.05, 10.05	
32-33	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	16.05,19,05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Совершенствование стоек игрока.	1	2.09,	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	9.09	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	16.09	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	23.09,	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	30.09 07.10	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	14.10	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	21.10,	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	11.11	
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	18.11,	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3	25.11 02.12 9.12	
14	Двусторонняя учебная игра.	1	16.12	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	23.12, 13.01	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2	20.01, 27.01	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	3.02 10.02	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	17.02,	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	24.02, 3.03	
23	Игры, развивающие физические способности.	1	10.03	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2	17.03,24.03,	

26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	31.03 7.04	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2	14.04 21.04,	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	28.04 5.05	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	12.05 19.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	21.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Стойки игрока.	1	3.09	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	10.09,	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	17.09	

4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	24.09	
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	1.10 5.10	
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	8.10,15.10	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	22.10	
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	12.11	
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	19.11 26.11	
13	Двусторонняя учебная игра.	1	3.12	
14	Развитие физических качеств.	1	10.12	
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2	17.12 24.12	
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	14.01	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	21.01,	
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	28.01,	
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	4.02 11.02	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	18.02,	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	25.02,	
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	4.03,11.03	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	18.03	
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	25.03, 8.04,	
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	15.04 22.04,	
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	29.04 6.05,	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	13.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	20.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Стойки игрока.	1	7.09,	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	14.09	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	21.09	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	28.09	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	5.10	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	12.10,19.10	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	9.11	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	16.11,	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	23.11	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	30.11	

12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	7.12 14.12	
14	Развитие физических качеств.	1	21.12	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	11.01	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	18.01,25.01,	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	1.02,	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	8.02	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	15.02,22.02,	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	1.03,	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	15.03,	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	22.03,28.03	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	5.04,	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	12.04,19.04	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	26.04,3.05	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	10.05,17.05	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	21.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	24.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 10 класс

№	Тема занятия	Кол- во	Дата	
			План	Факт

		часов		
1	Стойки игрока.	1	6.09,	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	13.09	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	20.09	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	27.09	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	4.10	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	11.10,18.10	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	8.11	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	15.11,	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	22.11	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	29.11	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	6.12 13.12	
14	Развитие физических качеств.	1	20.12	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	10.01	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	17.01,24.01,	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	31.01,	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	7.02	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	14.02,21.02,	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	29.02	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	7.03,	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	14.03,21.03	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	4.04,	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	11.04,18.04	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	25.04,02.05	

31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	7.05,16.05	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	18.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	23.05	

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «волейбол» 11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Стойки игрока.	1	6.09,	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	13.09	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	20.09	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	27.09	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	4.10	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	11.10,18.10	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	8.11	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	15.11,	

10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	22.11	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	29.11	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	6.12 13.12	
14	Развитие физических качеств.	1	20.12	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	10.01	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	17.01,24.01,	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	31.01,	
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	7.02	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	14.02,21.02,	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	29.02	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	7.03,	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	14.03,21.03	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	4.04,	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	11.04,18.04	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	25.04,02.05	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	7.05,16.05	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	18.05	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	23.05	