

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Администрация Поспелихинского района**

**МКОУ "Поспелихинская СОШ № 2"**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
ВР Шевергина И.Г.  
  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
\_\_\_\_\_ Н.А. Проскурина  
Приказ №77 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
по направлению  
«Спортивные игры» для учащихся 5-8 классов  
на 2023 – 2024 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-8 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 28.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ФГОС МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2»,
5. Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности, реализующих требования ФГОС НОО, ООО, СОО, ФГОС ОВЗ МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2».

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа в год или 1 час в неделю.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Режим занятий** – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

### **Содержание программы.**

Общая направленность программы внеурочной деятельности по волейболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

#### **1.«Теоретическая подготовка»**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- История возникновения волейбола (пионербола).

- Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
- Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

## 2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

## 3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

### Тематический план

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Правила техники безопасности	1	1	1	1
2	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).	1	1	1	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.	1	1	1	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1	Развитие силы	1	1	1	1
2	Развитие быстроты	1	1	1	1
3	Развитие выносливости	1	1	1	1
4	Развитие ловкости	1	1	1	1
5	Развитие гибкости	1	1	1	1
<b>Техническая подготовка</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
1	Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения)	2	2	2	2
2	Перемещения по площадке	3	3	3	3
3	Приём мяча	4	4	4	4
4	Передачи мяча	4	4	4	4

5	Технические действия при подаче	3	3	3	3
6	Овладение техникой подачи	3	3	3	3
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Групповые действия в нападении	1	1	1	1
2	Командные действия в нападении	1	1	1	1
3	Групповые действия в защите	1	1	1	1
4	Командные действия в защите	1	1	1	1
<b>Медико-биологический контроль</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b>Всего по годам</b>		<b>136</b>			

### Календарно - тематический план

#### 1 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Ко-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Теор.	1		
2	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол)	Теор.	1		
3	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.	Теор.	1		
4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие двигательных качеств.	Техн.	1		
5	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Техн.	1		
6	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Техн.	1		
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	Техн.	1		
8	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	Техн.	1		

9	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
10	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста..	Техн.	1		
11	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
12	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
13	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
14	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
15	Прием мяча снизу двумя руками	Техн.	1		
16	Прием мяча сверху двумя руками	Такт.	1		
17	Прием мяча, отраженного сеткой.	Техн.	1		
18	Совершенствование техники приема мяча.	Техн.	1		
19	Передача сверху двумя руками у стены.	Техн.	1		
20	Передача сверху двумя руками вверх.	Техн.	1		
21	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Техн.	1		
22	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Техн.	1		
23	Нижняя прямая подача	Техн.	1		
24	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
25	Подача.	Техн	1		
26	Нижняя прямая подача	Техн	1		
27	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
28	Подача.	Техн.	1		
29	Групповые тактические действия в нападении, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
30	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1		

31	Групповые тактические действия в защите, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
33	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.		1		
34	Подведение итогов за год.		1		

## 2 – год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Ко-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Теор.	1		
2	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол)	Теор.	1		
3	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.	Теор.	1		
4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие двигательных качеств.	Техн.	1		
5	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Техн.	1		
6	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Техн.	1		
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	Техн.	1		
8	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	Техн.	1		
9	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
10	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста..	Техн.	1		
11	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		

12	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
13	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
14	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
15	Прием мяча снизу двумя руками	Техн.	1		
16	Прием мяча сверху двумя руками	Такт.	1		
17	Прием мяча, отраженного сеткой.	Техн.	1		
18	Совершенствование техники приема мяча.	Техн.	1		
19	Передача сверху двумя руками у стены.	Техн.	1		
20	Передача сверху двумя руками вверх.	Техн.	1		
21	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Техн.	1		
22	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Техн.	1		
23	Нижняя прямая подача	Техн.	1		
24	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
25	Подача.	Техн	1		
26	Нижняя прямая подача	Техн	1		
27	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
28	Подача.	Техн.	1		
29	Групповые тактические действия в нападении, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
30	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1		
31	Групповые тактические действия в защите, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
33	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.		1		
34	Подведение итогов за год.		1		



### 3 год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Ко-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Теор.	1		
2	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол)	Теор.	1		
3	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.	Теор.	1		
4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие двигательных качеств.	Техн.	1		
5	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Техн.	1		
6	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Техн.	1		
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	Техн.	1		
8	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	Техн.	1		
9	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
10	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста..	Техн.	1		
11	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
12	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
13	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
14	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		

15	Прием мяча снизу двумя руками	Техн.	1		
16	Прием мяча сверху двумя руками	Такт.	1		
17	Прием мяча, отраженного сеткой.	Техн.	1		
18	Совершенствование техники приема мяча.	Техн.	1		
19	Передача сверху двумя руками у стены.	Техн.	1		
20	Передача сверху двумя руками вверх.	Техн.	1		
21	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Техн.	1		
22	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Техн.	1		
23	Нижняя прямая подача	Техн.	1		
24	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
25	Подача.	Техн	1		
26	Нижняя прямая подача	Техн	1		
27	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
28	Подача.	Техн.	1		
29	Групповые тактические действия в нападении, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
30	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1		
31	Групповые тактические действия в защите, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
33	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.		1		
34	Подведение итогов за год.		1		

#### 4 год обучения

№	Тема занятия	Тип подготовки	Ко-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Теор.	1		
2	Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол)	Теор.	1		
3	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.	Теор.	1		
4	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие двигательных качеств.	Техн.	1		
5	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	Техн.	1		
6	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Техн.	1		
7	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	Техн.	1		
8	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	Техн.	1		
9	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
10	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста..	Техн.	1		
11	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	Техн.	1		
12	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
13	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		

14	Расстановка по зонам в площадке.	Техн.	1		
15	Прием мяча снизу двумя руками	Техн.	1		
16	Прием мяча сверху двумя руками	Такт.	1		
17	Прием мяча, отраженного сеткой.	Техн.	1		
18	Совершенствование техники приема мяча.	Техн.	1		
19	Передача сверху двумя руками у стены.	Техн.	1		
20	Передача сверху двумя руками вверх.	Техн.	1		
21	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Техн.	1		
22	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Техн.	1		
23	Нижняя прямая подача	Техн.	1		
24	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
25	Подача.	Техн	1		
26	Нижняя прямая подача	Техн	1		
27	Верхняя прямая подача	Техн.	1		
28	Подача.	Техн.	1		
29	Групповые тактические действия в нападении, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
30	Командные тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1		
31	Групповые тактические действия в защите, Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
32	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1		
33	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.		1		
34	Подведение итогов за год.		1		

**Лист внесения изменений**

**в рабочую программу \_\_\_\_\_ для \_\_\_\_\_**  
**класса (ов) на 20\_\_-20\_\_ уч. г.**

учебного предмета (курса, курса внеурочной деятельности)

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту