**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

 **«Средняя общеобразовательная школа №7»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседанииметодическогообъединенияПротокол № 531 мая 2022 г. | Согласовано: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_И.И.Пивоварова «01» июня 2022 г.  | Утверждаю:Директор школы\_\_\_\_\_\_И.В. Сваловаприказ № 46от «01» июня 2022г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

Юный олимпиец

Класс: 5-6

 Составитель: Камаева Г.А.

 Колегов С.В., учителя физической культуры

 г. Сухой Лог, 2022

* 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 учащихся к саморазвитию,сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** –освоенные учащимися универсальные учебныедействия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный олимпиец» (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 поспортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

**определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя,адалее самостоятельно;

**проговаривать** последовательность действий;

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Юный олимпиец» (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, содействие гармоническому физическому развитию занимающих.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся 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 учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

**Содержание курса 5 класс**

Волейбол- история развития.Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передача снизу двумя руками над собой

Передача снизу двумя руками в парах

Подачи мяча

Нижняя прямая. Нижняя передача над собой.

Верхняя прямая. Верхняя передача над собой.

Подача в прыжке

Приём мяча

Приём снизу двумя руками

Приём сверху двумя руками

Приём мяча, отражённого сеткой

Тактические игры

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических

действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости,

гибкости

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Волейбол-история развития. Разучивание стойки игрока (исходные | 1 неделя |
|  | положения) |  |
|  |  |  |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения) | 2 неделя |
|  |  |  |
| 3 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым | 3 неделя |
|  | боком, лицом вперёд |  |
|  |  |  |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, | 4 неделя |
|  | лицом вперёд |  |
|  |  |  |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, | 5 неделя |
|  | лицом вперёд |  |
|  |  |  |
| 6 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, | 6 неделя |
|  | лицом вперёд |  |
|  |  |  |
| 7 | Игровое занятие | 7 неделя |
|  |  |  |
| 8 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, | 8 неделя |
|  | прыжки вверх) |  |
|  |  |  |
| 9 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки | 9 неделя |
|  | вверх) |  |
|  |  |  |
| 10 | Эстафеты с различными способами перемещений | 10 неделя |
|  |  |  |
| 11 | Разучивание верхней передачи мяча над собой | 11 неделя |
|  |  |  |
| 12 | Верхняя передача мяча над собой | 12 неделя |
|  |  |  |
| 13 | Верхняя передача мяча над собой | 13 неделя |
|  |  |  |
| 14 | Игровое занятие. | 14 неделя |
|  |  |  |
| 15 | Разучивание верхней передачи мяча у стены | 15 неделя |
|  |  |  |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах | 16 неделя |
|  |  |  |
| 17 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | 17 неделя |
|  |  |  |
| 18 | Игровое занятие | 18 неделя |
|  |  |  |
| 19 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки | 19 неделя |
|  |  |  |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 20 неделя |
|  |  |  |
| 21 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 21 неделя |
|  |  |  |
| 22 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 22 неделя |
|  |  |  |
| 23 | Игровое занятие | 23 неделя |
|  |  |  |
| 24 | Нижняя передача над собой | 24 неделя |
|  |  |  |
| 25 | Нижняя передача над собой | 25 неделя |
|  |  |  |
| 26 | Нижняя передача над собой | 26 неделя |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 27 | Игровое занятие | 27 неделя |
|  |  |  |
| 28 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 28 неделя |
|  |  |  |
| 29 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 29 неделя |
|  |  |  |
| 30 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | 30 неделя |
|  |  |  |
| 31 | Игровое занятие. Игры и эстафеты на закрепление и | 31 неделя |
|  | совершенствование технических приёмов и тактических действий |  |
|  |  |  |
| 32 | Приём мяча с подачи у стены | 32 неделя |
|  |  |  |
| 33 | Подача и приём мяча в парах | 33 неделя |
|  |  |  |
| 34 | Учебная игра. Судейская практика | 34 неделя |
|  | Судейство учебной игры в волейбол. |  |
|  |  |  |

**Содержание курса 6 класс**

Техника безопасности. Волейбол – история развития. Контрольные испытания.

Разучивание приема и передачи мяча над собой.

Прием и передачи мяча сверху в парах.

Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.

Подвижные игры.

Эстафеты с элементами волейбола.

Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.

Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.

Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.

Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.

Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.

Прием и передачи мяча сверху и снизу.

Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.

Передачи мяча сверху и снизу в парах.

Подачи мяча.

Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.

Отбивание мяча с собственного подбрасывания.

Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках.

Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Взаимодействия игроков в тройках у сетки.

Подачи мяча.

Нижняя прямая подача с 4-5 м.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Подачи мяча.

Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.

Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо.

Подачи мяча через сетку.

Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах Подачи мяча. Учебная игра.

Контрольные испытания.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности. Волейбол – история развития. Контрольные | 1 неделя |  |
|  | испытания. |  |  |
| 2 | Разучивание приема и передачи мяча над собой | 2 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Прием и передачи мяча сверху в парах. | 3 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя | 4 неделя |  |
|  | прямая подача с 5-6м. |  |  |
| 5 | Подвижные игры. | 5 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Эстафеты с элементами волейбола. | 6 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Правила игры в волейбол. Учебная игра | 7 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3- | 8 неделя |  |
|  | 5 м. |  |  |
| 9 | Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры. | 9 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | 10 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Передачи мяча в колоннах. Учебная игра. | 11 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 12 | Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола. | 12 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | 13 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 14 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | 14 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 15 | Прием и передачи мяча сверху и снизу. | 15 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 16 | Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча. | 16 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 17 | Передачи мяча сверху и снизу в парах. | 17 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Подачи мяча. | 18 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола | 19 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Отбивание мяча с собственного подбрасывания. | 20 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 21 | Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках | 21 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола | 22 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 23 | Взаимодействия игроков в тройках у сетки. | 23 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 24 | Подачи мяча. | 24 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача с 4-5 м | 25 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 26 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. | 26 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 27 | Подачи мяча. | 27 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 28 | Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении | 28 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 29 | Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. | 29 неделя |  |
|  |  |  |  |
| 30 | Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. | 30 неделя |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Подачи мяча через сетку. | 31 неделя |
|  |  |  |
| 32 | Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах | 32 неделя |
|  |  |  |
| 33 | Подачи мяча. Учебная игра. | 33 неделя |
|  |  |  |
| 34 | Контрольные испытания. | 34 неделя |
|  |  |  |