

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования администрации Шолоховского района

МБОУ "Дударевская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каргина Н.И.
Приказ №111 от «30» 08 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
физической культуры
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
для учащихся 5-6 классов

Х.Дударевский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности **«Волейбол»** для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС «Физическая культура» 5*6*7 под редакцией М.Я. Виленского(2012г.)
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления **«Волейбол»** во внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов , соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;***
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. **Основные задачи:**

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Развивающая задача.

- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
 - Воспитание моральных и волевых качеств.
 - Программа «**Волейбол**» направлена на реализацию следующих принципов:
 - **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
 - принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
 - принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
 - принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.
- Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно **личностными и метапредметными**.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
Данная программа делает акцент на **формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:**

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь 13 занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

В предложенной программе выделяются пять разделов:

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общей физической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая физическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «технической подготовки» учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол» .

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности: приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим. занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей - учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся - не более 15 человек.

Формы занятий - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

Формы контроля - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

Планируемый результат освоения программы **«Волейбол».**

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

Содержание программы

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

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

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

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

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть

- Правила соревнований

Практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.
- Учебно-тренировочные игры.

Тематическое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Техническая подготовка	14
3	Общefизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	8
5	Подвижные и спортивные игры	5
6	Контрольные испытания	1
	итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 класс

N~	Наименование разделов и тем	Дата
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. подвижные игры. Контрольные испытания.	05.09
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые подвижные игры.	12.09
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору .Пионербол	19.09
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, верхняя передача мяча.	26.09
5	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	03.10
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Прыжковые упражнения	10.10
7	Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол	17.10
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол .	24.10
9	Медленный бег, разновидность бега, элементы акробатические элементы. ОРУ в парах, маховые движения рук.	07.11
10	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух места, в движении, подвижные игры, эстафеты с гимнастики и волейбола	14.11
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. спортивных игр, подвижные игры.	21.11
12	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	28.11
13	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	05.12

14	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. спортивных игр, подвижные игры	12.12
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. спортивных игр, подвижные игры	19.12
16	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух места, в движении, подвижные игры, эстафеты с гимнастики и волейбола. -	26.12
17	Разновидность прыжков. ору Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	09.01
18	Упр. на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые пионербол.	16.01
19	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача Пионербол	23.01
20	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	30.01
21	Упр, на осанку, бег, метания. ору. Специально прыжковые пионербол	06.02
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча. пионербол.	13.02
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. На осанку, прыжков. ору, передачи мяча. подвижные игры.	20.02
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол	27.02
25	Медленный бег, разновидность бега ору в парах, передвижения, верхняя передача мяча ..	05.03
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	12.03

27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол.	19.03
28	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча пионербол. Нижняя подача.	02.04
29	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	09.04
30	Разновидность прыжков. ОРУ Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	16.04
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые пионербол. Нижняя подача.	23.04
32	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя и верхняя передача мяча. Пионербол.	30.04
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры элементами волейбола.	07.05
34	Разновидность прыжков, ору, Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Контрольные испытания.	14.05
	Итого:	34

Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г