

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вожегодская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

Утверждаю
Директор МБОУ
«Вожегодская средняя школа»
К.С. Игнатъева
Приказ №224 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»
для 5, 6, 7 классы
на 2023-2024 учебный год.**

Составитель:

Смирнова И.А.

**Учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории**

**Вожега
2023 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и нормативных документов Федерального уровня, регламентирующие организацию внеурочной деятельности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее - ФОП ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций»;

локальных нормативных документов, регламентирующие реализацию внеурочной деятельности в общеобразовательном учреждении:

1. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Вожегодская средняя школа».
2. Устав МБОУ «Вожегодская средняя школа»;

3. Положение о портфолио обучающихся.
4. Положение об организации внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной

деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников.

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи :

1. содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
3. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
4. вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
5. формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

Общая характеристика курса:

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. 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 «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая 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 «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 необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

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

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, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность занятия 40 мин., проводится 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

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.

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные 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):

5. *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.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1	04.09.23
2	Совершенствование стойки игрока.	1	11.09.23
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	18.09.23
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	25.09.23
5	Совершенствование стойки и перемещения игрока	1	02.10.23
6	Двусторонняя учебная игра.	1	09.10.23
7	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	16.10.23
8	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	23.10.23
9	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	30.10.23
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	06.11.23
11	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	13.11.23
12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	20.11.23
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	27.11.23
14	Игры, развивающие физические способности.	1	04.12.23

15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	11.12.23
16	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	18.12.23
17	Совершенствование передачи снизу двумя руками.	1	25.01.23
18	Разучивание нижней прямой подачи.	1	08.01.24
19	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	15.01.24
20	Двусторонняя учебная игра.	1	22.01.24
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	29.01.24
22	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1	05.02.24
23	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	12.02.24
24	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	19.02.24
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	26.02.24
26	Разучивание приёма мяча сверху двумя руками.	1	04.03.24
27	Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками.	1	11.03.24
28	Совершенствование приёма мяча сверху двумя руками.	1	18.03.24
29	Игры, развивающие физические способности.	1	01.04.24
30	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	08.04.24
31	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	15.04.24
32	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	22.04.24

33	Двусторонняя учебная игра.	1	29.04.24
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	06.05.24
	ВСЕГО	34	

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	06.09.23
2	Совершенствование стойки игрока	1	13.09.23
3	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	20.09.23
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	27.09.23
5	Двусторонняя учебная игра.	1	04.10.23
6	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	11.10.23
7	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	18.10.23
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	23.10.22
9	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	08.11.23
10	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-	1	15.11.23

	вверх.		
11	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	22.11.23
12	Игры, развивающие физические способности.	1	29.11.23
13	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	06.12.23
14	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	13.12.23
15	Закрепление нижней прямой подачи.	1	20.12.23
16	Совершенствование нижней подачи.	1	27.12.23
17	Двусторонняя учебная игра.	1	10.01.24
18	Разучивание верхней прямой подачи.	1	17.01.24
19	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	24.01.24
20	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	31.01.24
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	07.02.24
22	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	1	14.02.24
23	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу	1	21.02.24
24	Разучивание прямого нападающего удара.	1	28.02.24
25	Совершенствование прямого нападающего удара	1	06.03.24
26	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	13.03.24
27	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	20.03.24
28	Разучивание одиночного блокирования.	1	03.04.24
29	Совершенствование одиночного блокирования.	1	10.04.24

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми . Стойки игрока.	1	07.09.23
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	14.09.23
3	Игры, развивающие физические способности.	1	21.09.23
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	28.09.23
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	05.10.23
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1	12.10.23
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	19.10.23
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	26.10.23
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	09.11.23
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	16.11.23
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	23.11.23
12	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	30.12.23
13	Двусторонняя учебная игра.	1	07.12.23
14	Развитие физических качеств.	1	14.12.23
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	21.12.23
16	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	28.12.23
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	11.01.24
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	18.01.24
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	25.01.24

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя

Обязательная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.
4. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63, №5-

с.62)

2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17 –с. 3- 8)

3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)