

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крутихинская средняя общеобразовательная школа»**


«Принято»
Педсоветом

Протокол №144
от 13.08.2023г.

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
Боровикова И.А.


14.08.2023г.

«Утверждено»
Директор школы
Вайхель С.И.


Приказ №222
От 15.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ВОЛЕЙБОЛ» 5 КЛАСС**

Составитель: учитель физической культуры

Слободяник Н.И.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

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.).

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания и рассчитана на 1 год, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 5 классов, в связи, с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей. Режим проведения, а именно все занятия внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 40 - 45 минут. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных одноразовых внеурочных занятий со школьниками, занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Занятия проводятся в спортивном зале, (на открытых площадках и стадионах).

Цель:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.
- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;
- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;
- подготовка спортивных резервов в волейболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Для решения этой цели ставятся **задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. Воспитывать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.
6. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
7. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
8. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
9. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
10. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником основной школы общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника основной школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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.

Предметные результаты внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание рабочей программы

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

- обычная ходьба в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.
- медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
- ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
- общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
- прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Теоретические знания. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История зарождения и развития волейбола. Правила игры, инвентарь, оборудование, организация, судейство. Двигательный режим школьника. Профилактика травматизма. Правила самостоятельных занятий.

Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры и эстафеты.

Техническая подготовка: стойки, перемещения, остановки; передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямые подачи; нападающий удар; блокировка нападающего удара.

Тактическая подготовка: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя учебная игра

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Учебный материал	Час.	форма
	Стойки, перемещения	1ч	
1.	Стойка игрока (исходные положения техника выполнения)	+	р

2.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	+	р
3.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	р
Передачи мяча		6ч	
4.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	р
5.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	р
7.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	р
8.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	р
9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах, тройках	2	р
Подачи мяча		4ч	
10.	Нижняя прямая	1	Р.з
11.	Верхняя прямая	2	Р.з
13.	Подача в прыжке	1	Р.з
Атакующие удары (нападающий удар)		4ч	
14.	Прямой нападающий удар (по ходу)	3	р
15.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	р
Прием мяча		3ч	
16..	Прием мяча снизу двумя руками	1	Р.з
17..	Прием мяча сверху двумя руками	1	р.з
18..	Прием мяча, отраженного сеткой	1	Р.з
Блокирование атакующих ударов		4ч	
19.	Одиночное блокирование	2	р
20.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	р
21.	Страховка при блокировании	1	р
Тактические игры		6ч	
22.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	р
23.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	р
24.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	р
25.	Двухсторонняя учебная игра	+	с
Подвижные игры и эстафеты		2ч	
26.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	с
27.	Игры развивающие физические способности	+	с
Физическая подготовка		4ч	
28..	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	с
Судейская практика			
29..	Судейство учебной игры в волейбол	+	с
Итого		34	

Р – разучивание, З – закрепление, С – совершенствование, + - выполняется на каждом занятии

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Дата проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе. Развитие общей выносливости.	08.09.
2.	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры.	16.09.
3.	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	23.09.
4.	Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	30.09.
5.	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	06.10.
6.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.	13.10.
7.	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец.быстроты.	20.10.
8.	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	27.10.
9.	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.11.
10.	Развитие основных физических качеств. Учебная игра.	17.11.
11.	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец.выносливости.	24.11.
12.	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	08.12.
13.	Взаим-е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	15.12.
14.	Нижняя прямая подача. Развитие силы.	22.12.
15.	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)	29.12.
16.	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец.быстроты.	12.01.
17.	Прием нижней прямой подачи. Развитие спец.ловкости, координации.	19.01.
18.	История развития волейбола. Развитие основных физических качеств. Учебная игра.	26.01.

№ за- нятий	Название темы	Дата про- ведения
19.	Развитие основных физических качеств.	02.02.
20.	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап.удара.	09.02.
21.	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	16.02.
22.	Развитие спец.силы. Восстановительные мероприятия.	01.03
23.	Круговая тренировка.	15.03
24.	Место и роль ФК в современном обществе.	22.03..
25.	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец.быстроты.	29.03..
26.	Игровые упражнения с мячом.	
27.	Товарищеская игра.	05.04.
28.	Развитие спец.выносливости. Восстановительные мероприятия.	12.04.
29.	Круговая тренировка.	19.04.
30.	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	26.04.
31.	Вводное тестирование по ОФП.	03.05..
32.	Вводное тестирование по СФП.	10.05.
33.	Товарищеская игра.	17.05
34.	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Игра в волейбол.	24.05.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

