

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕННАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО:

На заседании Методического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
Бабушкина М.А.
«29» августа 2023 г.

**Программа
внеурочной деятельности
по физкультурно-спортивному направлению
«Волейбол»
Для обучающихся 5-10 классов**

Составитель: Чернышов Д.И., учитель
физической культуры первой
квалификационной категории МБОУ
«Каменная средняя общеобразовательная
школа»

с. Каменное

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» 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 г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной 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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы - 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.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Прогнозируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Место программы в учебном плане

Программа внеурочной деятельности для обучающихся 5-10 классов рассчитана на 1 год обучения. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – два раза в неделю по одному учебному часу, ограниченному временем 45 мин.

Содержание

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

- Основы знаний.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.
- 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 общепедагогической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях школьного и районного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - 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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Количество часов	Наименование темы урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	
				План	Факт
1.	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.		
2.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре		
3.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».			
4.	3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	Осваивать и выполнять технику мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.		
5.	1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.		
6.	1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».			
7.	3	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.		
8.	1	Техническая подготовка волейболиста.	Осваивать и выполнять тактику игры в волейбол		
9.	1	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	Демонстрировать технику выполнения		
10.	1	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	Демонстрировать технику выполнения		
11.	4	Двухсторонняя игра	Выполнять правильно расстановку		

12.	1	Игра «Мяч капитану».	Участвовать в подвижной игре.		
13.	2	Комбинация из освоенных элементов: бег, остановки, повороты.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники волейболиста		
14.	1	Контроль выполнения передачи мяча через сетку по зонам.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.		
15.	2	Тактика свободного и позиционного нападения в волейболе.	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.		
16.	2	Тактические действия. Игра в «Волейбол».	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.		
17.	1	Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол».	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.		
18.	1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	Иметь представление о правилах игры в волейбол; Выполнять стойку и держание мяча.		
19.	3	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности.		
20.	2	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.		
21.	2	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.		
22.	2	Техника верхней прямой подачи.	Осваивать и выполнять технику верхней прямой подачи.		
23.	3	Передача мяча в движении в парах.	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.		
24.	1	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		
25.	3	Верхняя прямая подача в парах.	Выполнять верхнюю прямую подачу.		

26.	1	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	Участвовать в подвижной игре и эстафете.		
27.	1	Контроль техники верхней прямой подачи.	Демонстрировать технику верхней прямой подачи.		
28.	3	Техника прямого нападающего удара.	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.		
29.	2	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
30.	1	Правила и организация игры в волейбол.	Участвовать в игре.		
31.	3	Передача мяча. Игра в волейбол.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
32.	3	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Уметь судить.		
33.	2	Передачи и приемы мяча после передвижения.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
34.	3	Верхняя прямая подача.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
35.	3	Подача мяча на точность по зонам.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
36.	2	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	Применять освоенные технические элементы в игре.		
37.	1	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений		