Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Подгорный
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Ямщикова Татьяна Сергеевна

Подписан: Ямщикова Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ пос.Подгорный, CN=Ямщикова Татьяна Сергеевна, E=podgor_sch@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 00f14550a0b5408d82

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ № 201 от 30 08 2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## курса внеурочной деятельности

## Школьного спортивного клуба

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**
Должность: учитель физической культуры
Ф.И.О. Ямщиков С.В., Иванов А.Г.

**«ПРОВЕРЕНО»**

Заместитель директора по ВР:

_____ Круглова Л.Н.

Дата 30.08. 2023г.

**Аннотация курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

| | |
|---|---|
| Нормативная база программы: | - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации"<br>-Письмо министерства образования и науки Самарской области "О внеурочной деятельности" от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ту. |
| Общее количество часов: | 34 ч |
| Уровень реализации: | основное общее образование |
| Срок реализации: | 1 год |
| Возраст учащихся: | 10 – 12 лет |
| Автор(ы) рабочей программы: | Учитель физкультуры Иванов А.Г. |
| Конечный продукт | Спортивные соревнования (декабрь, май) |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–6 классов общеобразовательной школы базового уровня, программа “Волейбол” по духовно-нравственному направлению разработана для учащихся 5-6 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС ООО.

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

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

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 «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:*

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

*Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий*

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями и рассчитана на 34часа в год. Время одного занятия – 45 минут продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты:**

сформировать:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- умения выражать свои мысли и эмоции;

развивать:

- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные:*

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.

*Коммуникативные:*

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- знать о режиме дня школьника, о личной гигиене.

*Рефлексивные:*

- уметь адекватно оценивать достигнутые результаты и формулировать их в устной и письменной форме;
- уметь адекватно оценивать работы своей деятельности и товарищей.

**Предметные результаты:**

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- играть в мини - баскетбол.

**Воспитательный потенциал изучения курса внеурочной деятельности «Волейбол» реализуется через следующие задачи:**

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

— Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

— обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов учебной деятельности.**

| № | содержание | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Перемещения | **индивидуальная** | Отрабатывают стойку игрока (исходные положения). Учатся Перемещаться в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) |
| 2 | Передачи мяча | **парная** | Отрабатывают передачу 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. |
| 3 | Подачи мяча | **индивидуальная** | Учатся приему подачи. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке. |
| 4 | Нападающие (атакующие) удары | **индивидуальная** | Отрабатывают прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево) |
| 5 | Приём мяча | **парная** | Учатся выполнятьприём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. |
| 6 | Блокирование атакующих ударов | **групповая** | Учатся выполнению приемов одиночное блокирование,групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании. |
| 7 | Тактические игры | **групповая** | Выполняют тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | **групповая** | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | способности. |
| 9 | Судейская практика | индивидуальная | Изучают правила судейства в игре. |
| 10 | Общая физическая подготовка (в процессе занятия) | групповая | Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. |

**Тематическое планирование.**

| № | Наименование тем | теория | практика | Всего | Форма организации |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | 1 | беседа |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 9 | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения. | | 1 | 1 | игра |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. | | 1 | 1 | игра |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра. | | 1 | 1 | игра |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра. | | 1 | 1 | игра |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп. | | 1 | 1 | игра |