

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия №2» г.Грозного**

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №1
От « 31 » августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Гимназия №2»
г.Грозного
_____ Л.Д.Шिशханова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
«ВОЛЕЙБОЛ»
(5-9 классы)**

г. Грозный 2023

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, федеральных образовательных программ основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

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 обновлённым ФГОС.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 классы.). 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 :

содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;

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:

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 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 2 раза 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):

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).

5. *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.

5. *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:

Общефизическая 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 3х10 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 вперёд 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
	Разучивание стойки игрока (исходные положения).		
	Совершенствование стойки игрока.		
	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Совершенствование стоки и перемещения игрока		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Совершенствование способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Эстафеты с различными способами перемещений.		
	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
	Разучивание верхней передачи мяча у стены.		
	Игры, развивающие физические способности.		

	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.		
	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.		
	Совершенствование передачи снизу двумя руками.		
	Разучивание нижней прямой подачи.		
	Совершенствование нижней прямой подачи.		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.		
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.		
	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия		

	в нападении, защите.		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.		
	Совершенствование стойки игрока		
	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Эстафеты с различными способами перемещений.		
	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		

	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.		
	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
	Закрепление нижней прямой подачи.		
	Совершенствование нижней подачи.		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Разучивание верхней прямой подачи.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи.		
	Совершенствование верхней прямой подачи.		
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.		
	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу		
	Разучивание прямого нападающего удара.		
	Совершенствование прямого нападающего удара		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.		
	Разучивание одиночного блокирования.		

	Совершенствование одиночного блокирования.		
	Разучивание страховки при блокировании.		
	Совершенствование страховки при блокировании.		
	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Двусторонняя учебная игра.		

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Совершенствование стоек игрока.		
	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).		
	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
	Закрепление верхней передачи мяча у стены.		
	Эстафеты с различными способами перемещений.		

	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.		
	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.		
	Закрепление верхней прямой подачи.		
	Закрепления умения верхней прямой подачи.		
	Совершенствование верхней прямой подачи.		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.		
	Закрепление прямого нападающего удара.		
	Совершенствование прямого нападающего удара.		
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Закрепление одиночного блокирования.		
	Совершенствование одиночного блокирования.		
	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).		
	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).		

	Закрепление страховки при блокировании.		
	Совершенствование страховки при блокировании.		
	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.		
	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
	Двусторонняя учебная игра.		

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Техника безопасности при занятиях спортивными и г	2	
	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
	Игры, развивающие физические способности.	2	
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	
	Совершенствование передачи сверху двумя руками	2	

	вперёд-вверх		
	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2	
	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи.		
	Двусторонняя учебная игра.	2	
	Развитие физических качеств.	2	
	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
	Совершенствование прямого нападающего удара.	2	
	Приём мяча снизу двумя руками.	2	
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	
	Приём мяча сверху двумя руками.	2	
	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
	Игры, развивающие физические способности.	2	
	Совершенствование одиночного блокирования.	2	

	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
	Совершенствование страховки при блокировании.	2	
	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	
	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.	2	
	Судейство учебной игры в волейбол.	2	
	Двусторонняя учебная игра.	2	

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Техника безопасности при занятиях спортивными и г		
	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		
	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.		
	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).		
	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.		
	Передача снизу двумя руками над собой.		
	Передача снизу двумя руками в парах.		
	Совершенствование верхней прямой подачи.		
	Разучивание подачи в прыжке.		
	Совершенствование подачи в прыжке.		
	Развитие физических качеств.		

	Закрепление прямого нападающего удара.		
	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).		
	Совершенствование нападающего удара с переводом вправо (влево).		
	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.		
	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.		
	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой.		
	Игры, развивающие физические способности.		
	Совершенствование одиночного блокирования.		
	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).		
	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).		
	Совершенствование страховки при блокировании.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		
	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.		
	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.		
	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.		

	Совершенствование командных тактических действий в нападении, защите.		
	Судейство учебной игры в волейбол.		
	Двусторонняя учебная игра.		

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 2022-239с.

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)