МР «ЖИЗДРИНСКИЙ РАЙОН КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,
С. ЗИКЕЕВО ЖИЗДРИНСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендована решением
педагогического совета
МКОУ «СОШ», с. Зикеево
Жиздринского района
Протокол №1
От «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ»,
с. Зикеево
Жиздринского района
Сергунова Г.Ю.
Приказ от «30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Волейбол»

Учебный год: **2024-2025**

Уровень обучения: основного общего образования

Класс: **5-9**

Учитель: **Дюков Игорь Николаевич**

Зикеево, 2024 год

Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.
Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

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.
Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 и10-11 классов разработана на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9. 10-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2014г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Внеурочная деятельность учащихся . «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение,2012.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 и 10-11 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся, ***целью***, которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность***.

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

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- 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.

3. Воспитательная задача.

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

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 формирование 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.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-11 классов, рассчитанной на 35 учебных часов. Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. ***Режим занятий*:** занятия по данной программе проводятся в форме тренировки, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей:
- Вид группы: смешанный.
- Состав группы: постоянный.
- Особенности набора детей: по допуску врача.
- Форма занятий: групповая.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

-Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
-Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
-Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
-Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее

физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
-Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
-Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
-Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
-Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научаться:

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи волейбольные

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы – 33 часов

1. Подачи –5 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 3 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 2 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4.Блокирование -4 часа

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

6. Учебно-тренировочные игры (контрольные) – 7 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

7. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:
Действия с мячом. Приём мяча: блокирование
Практические занятия по тактике нападения.
Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.
Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	**Основы знаний.**	**2**		.
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	**Технические и тактические приемы.**	**33**		
	Подачи.	5	1	4
	Передачи.	3	1	2
	Нападающий удар.	2	1	1
	Блокирование.	4	1	3
	Комбинированные упражнения.	10	1	9
	Учебно-тренировочные игры. (контрольные)	7	1	6
	Судейство игр.	2	1	1
	Итого:	**35**	**9**	**26**

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)
1	Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед	1		
2	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед	1		
3	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений	1		
4	Передача мяча, подвешенного на шнуре. С собственного подбрасывания	1		
5	Передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнера	1		
6	Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах	1		
7	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1		
8	Прием и передача мяча сверху двумя руками с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	1		
9	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху	1		
10	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии	1		
11	Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1		
12	Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1		
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		
14	Прием мяча снизу в группе	1		
15	Нижняя прямая подача; подача мяча, подвешенного на шнуре,	1		

	установленного в держателе			
16	Подача через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м.	1		
17	Подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	1		
18	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой	1		
19	Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу	1		
20	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1		
21	Нижняя прямая подача	1		
22	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1		
23	Выбор места для выполнения нижней подачи	1		
24	Выбор места для второй передачи и в зоне 3	1		
25	Взаимодействия игроков передней линии	1		
26	Взаимодействия игрока зоны 4 с игроком зоны 3	1		
27	Взаимодействия игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	1		
28	Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3	1		
29	Прием нижней подачи	1		
30	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	1		
31	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	1		
32	Выбор места при приеме нижней подачи	1		
33	Расположение игроков при приеме подачи. Контрольные игры	1		
34	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Контрольные игры	1		
35	Контрольные игры	**1**		

Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,1989г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,
   Москва «Просвещение»2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
4. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
5. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
6. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.

7. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

.