

**ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТОЙБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

663546, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с.Стойба, ул. Школьная, 5^а
Тел. 8-39140-23-8-16. E-mail mou20k@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
по ВР

Костыкова К.В

Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Стойбинская СОШ"

Шумин К.С

Приказ № 224
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры
(Волейбол)»
для обучающихся 5 классов
на 2024/2025 учебный год

Составитель:
Кублицкий Роман Викторович
учитель физической культуры

с. Стойба, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 5 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

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

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «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.

задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, в 5 классе по 1 часу 1 раз в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание 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. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности (предметные, метапредметные и личностные результаты)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 кл

№ П/П	№ раздела	Наименование разделов тем программы	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	1	Перемещения	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	2	Верхняя передача	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	6	

			устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности		
3	3	Нижняя передача	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	6	
4	4	Приём мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
5	5	Подвижные игры и эстафеты	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	9	
6	6	Физическая подготовка в процессе занятия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности		

Поурочное планирование 5 класс

№	Тема занятия	Дата
Перемещения 9 часов		
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	04.09.2024
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Закрепление	11.09.2024
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	18.09.2024
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	25.09.2024
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	02.10.2024
6.	Двусторонняя учебная игра.	09.10.2024
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки).	16.10.2024
8.	Разучивание сочетания способов перемещений (повороты).	23.10.2024
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	06.11.2024
Верхняя передача 6 часов		
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	13.11.2024
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	20.11.2024
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление	27.11.2024
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	04.12.2024
14.	Игры, развивающие физические способности.	11.12.2024
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	18.12.2024
Нижняя передача 6 часов		
16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	25.12.2024
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление	15.01.2025
18.	Разучивание нижней прямой подачи.	22.01.2025
19.	Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление	29.01.2025
20.	Двусторонняя учебная игра.	05.02.2025
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	12.02.2025
Приём мяча 4 часа		
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	19.02.2025
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	26.02.2025

24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление	05.03.2025
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	12.03.2025
Подвижные игры и эстафеты 9 часов		
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	19.03.2025
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Закрепление	02.04.2025
28.	Игры, развивающие физические способности: Пионербол	09.04.2025
29.	Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета	16.04.2025
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении.	23.04.2025
31.	Промежуточная аттестация.	30.04.2025
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	07.05.2025
33.	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите.	14.05.2025
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	21.05.2025