

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Болоховская основная общеобразовательная школа №2»
муниципального образования Киреевский район**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседание ШМО гуманитарного цикла протокол № 1 от 30 августа 2023г. руководитель ШМО _____ /Е.В.Хромова/	зам.директора по УВР _____ /М.В.Остермиллер/ 31 августа 2023 г.	на заседании педагогического совета протокол №7 от 31 августа 2023 г.	приказ № 69-осн от 01 сентября 2023 г. Директор МКОУ «Болоховская ООШ №2» _____ Н.Ю.Зубова

Рабочая программа дополнительного образования

«Волейбол» (девочки)

5-9 класс

Годовое количество часов: 68 часа.

Составитель: Степанова Е.А.

Срок освоения: 1 год

г. Болохово, 2023

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности
«Волейбол. 5-9 класс»3
2. Содержание программы курса внеурочной деятельности
«Волейбол. 5-9 класс» 6
3. Тематическое планирование программы курса внеурочной деятельности обучающихся
«Волейбол. 5-9 класс»..... 8

**1. Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности
«Волейбол 5- 9 класс»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа внеурочной деятельности для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт.
- знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- сформированное положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.
- успешное взаимоотношение в команде.
- развитое чувство патриотизма, любовь к Родине и физическому труду.
- умение ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок, подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные результаты:

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

- 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
- 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.).
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

-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.

-следовать при выполнении задания инструкциям учителя

-понимать цель выполняемых действий

-различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

-принимать решения связанные с игровыми действиями;

-взаимодействовать друг с другом на площадке

-договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

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).

2. *Познавательные УУД:*

• *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

• *Перерабатывать* полученную информацию: *делают* выводы в результате совместной работы всей команды.

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *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 3x10 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	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (количество удачных попыток из 10)	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (количество раз)	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (количество раз)	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	2

2. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Волейбол 5-9 класс»

Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Атакующие удары (нападающий удар)						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Прием мяча						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+

2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России; сведения о строении и функциях организма человека; правила игры в волейбол (пионербол); места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения; гимнастические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры. специальная физическая подготовка (практическая часть): упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; подвижные игры; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; техника нападения (практическая часть): перемещения и стойки; действия с мячом. передачи мяча; техника защиты: действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. тактическая подготовка; тактика нападения: индивидуальные действия; командные действия; тактика защиты: индивидуальные действия; командные действия. Контрольные игры и соревнования: теоретическая часть. Правила соревнований: практическая часть: соревнования по подвижным играм с элементами волейбола; учебно-тренировочные игры; физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Отработка практических навыков:

Верхней прямой подачи, подачи через сетку, приёма мяча, отражённого сеткой в игре; выполнения нападающего удара и приёма нападающего удара в игре; учебная игра.

№	Раздел	Кол-во часов
1	Теория игры «Волейбол»	3
2	Стойки игроков	4
3	Перемещения игроков	8
4	Верхняя передача	6
5	Нижняя передача	6
6	Приём мяча	8
7	Приём мяча, отражённого сеткой	8
8	Подача	4
9	Нападающий удар	4
10	Блокирование	4
11	Подвижные игры и эстафеты	9
12	Двухсторонняя учебная игра	4
	Итого	68