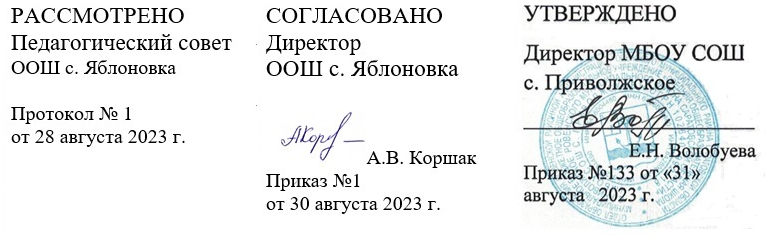
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**АДМИНИСТРАЦИЯ РОВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МБОУ ООШ с. Яблоновка филиал МБОУ**

**«Средняя общеобразовательная школа с. Приволжское Ровенского муниципального района Саратовской области»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Волейбол»

для обучающихся 5-6 классов

**с.Яблоновка 2023 г.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе спортивного клуба «Волейболист» .**

 Программа спортивной секции  для обучающихся в 5- 6-ыхклассов.

В состав кружка  включаются обучающиеся  основной и подготовительной группы

 В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьного спортивного кружка. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела спортивных игр. Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ кружковой работы по другим видам спорта.  
  
Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации кружковой работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.  
Количество обучаемых в кружке — 13 человека.

**Цель занятий:**

             -формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

             культурой и спортом, популяризация игры в волейбол  и баскетбол среди учащихся ,

             пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол;

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

           - формирование сборной команды школы по волейболу и баскетболу, приобретение

             необходимых  волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

              на соревнованиях,

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол и баскетбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу и баскетболу;

            -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

             движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

           - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

              дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои

             физические и духовные силы,

            -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,

             настойчивость;

**планируемые результаты внеурочной деятельности;**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученики научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

Ученики научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Место и время проведения занятий:

             Занятия кружка спортивных игр  проводятся  в спортивном зале школы.

  1 раз в неделю, по 1 часа  (по 45мин.).

**Учебно-тематическое планирование секции «Спортивные**

Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра  в волейбол.

. Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра  в волейбол.

Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.

.  Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.

Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3.  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И Ляха

*Часть III.*Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.* Зданевич).Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

Условия реализации программы секции спортивных игр.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы  волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

 Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

Ожидаемые результаты работы:

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

            Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

                         Для проведения занятий в кружке  имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная                              - 1 .

.2. Гимнастическая стенка                        - 2 .

3. Гимнастические маты                           - 3.

6. Скакалки                                                 - 3 .

6. Мячи волейбольные                              - 2 .

7.Мячи баскетбольные                             - 3

8.Мячи футбольные-

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | контр | прак | Дата пров |
| по плану/фактич |
| 1 | **Волейбол.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя . Учебная игра  в волейбол. | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Верхняя прямая подача. Учебная игра  в волейбол. | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 5 | . Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Верхняя прямая подача. Учебная игра  в волейбол. | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Одиночное блокирование. Учебная игра  в волейбол. | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Прямой нападающий удар. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Стойка и передвижения игроков. Учебная игра. |  |  | 1 |  |
| 11 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 13 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 14 | Стойка и передвижения игроков. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 15 | Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 16 | Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 18 | . Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 19 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 20 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 21 | Прямой нападающий удар из зоны3.  Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 22 | Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 23 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | 1 |  |
| 24 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | 1 |  |
| 25 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 26 | Развитие скоростно –силовых качеств | 1 |  | 1 |  |
| 27 | Развитие выносливости .ОФП | 1 |  | 1 |  |
| 28 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | 1 |  |
| 29 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 30 | Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 31 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны3.  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
| 32 | Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3.  Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | Учебная игра. Силовая подготовка | 1 |  | 1 |  |
| 34 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | 1 |  | 1 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Рабочие программы по учебникам М.Я.Виленского, В.И. Ляха. Планирование учебной деятельности ‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/subject/9/‌​