

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 3 им. В.Н. Щеголева
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом МОУ
СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева

Приказ № 275 от 30.08.2023 г.

_____/О.М. Васильева/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 36410267217140193331793543316026597378
Владелец: Васильева Олеся Михайловна
Действителен с 14.09.2022 по 08.12.2023

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
для учащихся 7-11 классов**

(физкультурно-спортивное направление)

Количество часов- 70

Составил:

учитель физической культуры

Дмитриева Елена Борисовна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7-11 классах по разделу «Волейбол» школьной программы.

Срок реализации программы - 1 год, что обусловлено возрастными особенностями детей среднего школьного возраста, их физическими и психическими возможностями. Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Всего 70 часов.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Предметны:

Обучающиеся

знают:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основы спортивной этики.

умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола;
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

Содержание программы

Основной **формой** организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия: (15% времени всего занятия), организация

занимающихся, изложение задач содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных упражнений, развитие координации движений и др.

Основная часть занятия: (75% времени занятия), изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств волейболиста.

Заключительная часть занятия: (10% времени занятия), восстановление организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Программа предусматривает использование форм проведения занятий: фронтальной, индивидуальной, работа в парах и групповой.

Фронтальная: организация занятия со всем коллективом.

Индивидуальная: работа с одним учащимся (по мере необходимости);

Групповая: обучение умениям и навыкам в работе с группой.

Работа в парах: занимающиеся обучаются в парах приемам игры в волейбол.

Вводное занятие (2 часа). *Теория.* История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры (4 часа). *Теория.* Правила игры в пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол.

Практика. Игра пионербол.

Общая и специальная физическая подготовки (16 часа).

Теория. Значение, польза и техника упражнений.

Практика. *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку

(веревочку). Высоко- далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3*20м, 3*30м. Бег 60 м с низкого старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника игры (24 часов). Теория. Техника выполнения приемов, передач, подач, нападающих ударов.

Практика. *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактика игры (8 часов). *Теория:* Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, тактика защиты.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Упражнения общей и специальной физической подготовки (5 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Инструктаж и судейская практика (5 часов). *Теория.* Правила судейства, правила игр.

Практика: Организация и проведение судейства внутришкольных соревнований и подвижных игр во время тренировки.

Игры и соревнования (4 часа). *Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие (2 часа). *Теория.* Подведение итогов года, рефлексия.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов всего	Теория	практика	Контроль
1.	Вводное занятие. Правила игры. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	1	1	показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки
2.	Правила игры	4	2	2	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
3.	Общая и специальная физическая подготовки	16	2	14	Контрольные испытания
4.	Техника игры	24	2	22	Педагогическое наблюдение
5.	Тактика игры	8	1	7	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	5	1	4	Контрольные испытания
7.	Инструктаж и судейская практика	5	1	4	Опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д. Зачёт по судейству и организации соревнований
8.	Игры и соревнования	4	1	3	Анализ результатов игр
9.	Итоговые и контрольные занятия	2	2	0	Анализ результатов. Обсуждение.

	Итого	70	13	57	
--	-------	----	----	----	--

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3Формы контроля освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий КОНТРОЛЬ. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный. Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования).

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по волейболу. Соревнования)

Оценочные материалы представляют собой систему отслеживания и оценивания результатов обучения по программе. Среди ключевых показателей рассматриваются: физическое развитие и физическая подготовленность, качество выполнения тестов ГТО, а также карты оценки и самооценки обучающихся.

