

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию администрации Энгельского
муниципального района Саратовской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Энгельского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Монахова О.Ю.
Протокол № 1 от 29.08.2024

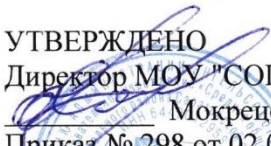
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МОУ
"СОШ №1"

 Трубникова О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №1

 Мокрецов А.В.
Приказ № 298 от 02.09.2024 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Секция: «Волейбол»

для обучающихся 5-6 классов

Энгельс, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности секция «Волейбол », для обучающихся(девочек)5-6 классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» Энгельсского муниципального района Саратовской области разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с использованием авторской программы по физической культуре Матвеева А.П., 2021 г.

Содержание программы строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Рабочая программа разработано с учетом нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. N 1089);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 года №2357, от 18 декабря 2012 года № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1576),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1578);
- Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 года № 03-2960
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» Энгельсского муниципального района Саратовской области.
- Учебный план образовательного учреждения на 2021/2022 учебный год.

Согласно базисного учебного плана внеурочной деятельности и учебного графика работы школы программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Цель и задачи.

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление занимающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задача: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств.

- образовательные:

Формирование системы знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий физической культурой в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

Совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитанию таких качеств межличностного общения, как уважение, доброжелательность, толерантность.

- развивающие:

Развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, силу, гибкость).

Совершенствовать личностные качества: (психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений).

Развивать умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- воспитательные:

Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности.

Формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Воспитывать бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь.

Планируемые результаты

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе и готовность к разнообразной совместной деятельности;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные УУД:

-

характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности.

- умение самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта.
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

Регулятивные УУД:

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма:

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Коммуникативные УУД:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы; формулировать собственное мнение; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь.

Предметные результаты:

- умение осознанно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями из различных оздоровительных систем физической культуры, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Формы организации (теоретические, практические)
1	Знания о физической культуре	2	Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.	Беседа Устный опрос. Наблюдение. Контроль. Тестирование.
2	Специальная физическая подготовка	20	Активизации познавательной деятельности.	
3	Техническо – тактическая подготовка	46	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.	
	<i>Всего</i>	68		

Тематическое планирование

№ урок	Тематический блок, тема урока	Кол. часов	Дата проведения		Коррекция программы
			по плану	по факту	
Знания о физической культуре					
1	Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма. Правила игры в пионербол. Правила соревнований <i>Активизации познавательной деятельности.</i>	1	4.09		
Специальная физическая подготовка					
2	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительнымотягощением. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.</i>	1	7.09		
3	<i>Развитие быстроты.</i> Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Развитие силы. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. <i>Активизации познавательной деятельности.</i>	1	11.09		
4	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительнымотягощением. <i>Повышение учебной мотивации учащихся.</i>	1	14.09		
5	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. <i>Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.</i>	1	18.09		
6	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Повышение учебной мотивации учащихся.</i>	1	21.09		
7	Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. <i>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.</i>	1	25.09		
8	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусках, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с мячом. <i>Интеграция воспитательного компонента во все учебные предметы.</i>	1	28.09		

9	<i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами.	1	2.10		
10	<i>Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться.	1	5.10		
11	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</i> Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.	1	9.10		
12	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.</i> Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.	1	12.10		
13	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1	16.10		
14	<i>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.</i> Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом.	1	19.10		
15	<i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге.	1	23.10		
16	<i>Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.</i> Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.	1	26.10		
17	<i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> Имитация	1	30.10		

	подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «Вызов номера», «Попробуй унеси».				
18	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.	1	2.11		
19	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.	1	9.11		
20	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.	1	13.11		
Техническо – тактическая подготовка					
21	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Техника выполнения подачи.	1	16.11		
22	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Техника выполнения подачи. Учебная игра.	1	20.11		
23	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Техника выполнения подачи.	1	23.11		
24	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Техника выполнения подачи. Учебная игра.	1	27.11		
25	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Техника выполнения подачи.	1	30.11		
26	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Техника выполнения подачи, прием мяча. Учебная игра.	1	4.12		
27	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Подача мяча по зонам, управление подачей.	1	7.12		
28	Техника выполнения нападающего броска. Комбинированные упражнения: подача-приём. Передачи через сетку. передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Учебная игра.	1	11.12		
29	Нападающие броски с разных зон. Комбинированные упражнения: подача-приём. Учебная игра.	1	14.12		
30	Техника выполнения нападающего броска. Комбинированные упражнения: подача-приём. Передачи через сетку. передачи с	1	18.12		

	места и после 2-х шагов в прыжке. Учебная игра.				
31	Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Подача мяча по зонам, управление подачей.	1	21.12		
32	Комбинированные упражнения:подача – прием – передача. Передачи через сетку. Подача мяча по зонам, управление подачей.Учебная игра.	1	25.12		
33	Нападающие броски с разных зон. Комбинированные упражнения: подача-приём. Учебная игра.	1	28.12		
34	Комбинированные упражнения: подача – прием – передача. Передачи через сетку. Подача мяча по зонам, управление подачей. Учебная игра.	1	8.01		
35	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Учебная игра.	1	11.01		
36	Нападающие броски с разных зон.Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Учебная игра.	1	15.01		
37	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1	18.01		
38	Нападающие броски с разных зон. Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Учебная игра.	1	22.01		
39	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1	25.01		
40	Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Нападающие броски с разных зон.Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1	29.01		
41	Отработка одиночного и группового блока. Нападающие броски с разных зон. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1	1.02		
42	Отработка одиночного и группового блока.Комбинированные упражнения:нападающий бросок – блок. Учебная игра.	1	5.02		
43	Отработка одиночного и группового блока. Комбинированные упражнения: нападающий бросок – блок.	1	8.02		
44	Отработка индивидуальных действий игроков. Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок.нападающий бросок – блок.	1	12.02		

45	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. нападающий бросок – блок.	1	15.02		
46	Отработка индивидуальных действий игроков. Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. нападающий бросок – блок.	1	19.02		
47	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Учебная игра.	1	22.02		
48	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Учебная игра.	1	26.02		
49	Отработка навыков судейства школьных соревнований. Учебная игра.	1	29.02		
50	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Учебная игра.	1	4.03		
51	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. нападающий бросок – блок. Отработка навыков судейства. Учебная игра.	1	7.03		
52	Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1	11.03		
53	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Учебная игра.	1	14.03		
54	Нападающие броски с разных зон. Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. Учебная игра.	1	18.03		
55	Нападающие броски с разных зон. Комбинированные упражнения: подача-приём. Учебная игра.	1	21.03		
56	Отработка индивидуальных действий игроков. Комбинированные упражнения: подача-приём; передача – нападающий бросок. нападающий бросок – блок.	1	1.04		
57	Контроль приема мяча после подачи. Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	1	4.04		
58	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Блокирование нападающего броска с передачи.	1	8.04		

59	Обучение приему мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра.	1	11.04		
60	Учебные игры с заданиями. Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	15.04		
61	Контроль техники нападающего броска со второй линии. Учебно-тренировочная игра.	1	18.04		
62	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	22.04		
63	Приём мяча на месте и после перемещения. Подача мяча по зонам и приём мяча.	1	25.04		
64	Контроль выполнения приема мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра.	1	29.04		
65	Учебно-тренировочная игра.	1	6.05		
66	Учебно-тренировочная игра.	1	13.05		
67	Учебно-тренировочная игра.	1	16.05		
68	Учебно-тренировочная игра.	1	20.05		