**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ «СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  Секретарь педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Юрченко  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании кафедры учителей физической культуры, ОБЖ, технологи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Власова  Пр. № 1 от 28.08.2025 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ № 5 имени атамана М.И. Платова  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Зайцева  Пр.№ 285- ОД  от 01.09.2025 г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Рабочая программа**  **курса внеурочной деятельности «Волейбол»**  **Аксановой Наталии Анатольевны**     |  |  | | --- | --- | | **Направление:** | ***Спортивно -оздоровительное*** | | **Класс:** | ***8кл*** | | **Количество часов:** | ***1 час в неделю*** | | **Учебный год:** | ***2025-2026г.*** | | |  | |
|  | |  | |  | |
|  | |  | |

Рабочая программа составлена на **основе основной образовательной программысреднего общего образования и комплексной программы физического воспитания**с использованием следующей учебной и методической литературы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | В.И. Лях, М.Л. Виленский | Физическая культура 6-9кл. | 2015 | Москва: Просвещение |
| 2 | В.И. Лях, А.А. Зданевич | Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. | 2015 | Москва: Просвещение |
| 3 | В.И.Лях | Поурочные разработки по физической культуре, 8кл. | 2015 | Москва: Просвещение |
| 4 | Г.А.Колодницкий,В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. | « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей  и методистов»/ | 2015 | Москва: Просвещение |
|  |  |  |  |  |

**Особенность программы.**

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Срок реализации данной программы 4 года. На изучение курса «Волейбол» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.

Возраст детей 12-15лет.

Формы занятий: обучающие занятия;

* по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
* тренировочные занятие;
* контрольное занятие;
* коллективно - творческие занятия;
* спортивные праздники.
* **Ресурсное обеспечение**
* Спортивный зал, спортивная площадка. Спортивное оборудование (волейбольные мячи, шведская стенка, маты, скакалки, обручи).
* **Планируемые предметные результаты**
* **Ученик научится:**
* -планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* -изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* -измерению (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развития основных физических качеств;
* -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* -оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* -организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* -бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности к местам проведения;
* -организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* -характеристике физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* -взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* -объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* -подаче строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* -нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* -выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* -выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.
* **Личностные результаты освоения ООП**
* *Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
* - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* - формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
* - овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* - формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* - формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* - владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* - проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат
* **Метапредметные результаты освоения ООП**
* *Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
* - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* - формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* - продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* - умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
* - формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
* **Ожидаемые результаты:**
* - овладение основами техники всех видов двигательной деятельности; развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); укрепление здоровья; формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; формирование знаний об основах физкультурной деятельности
* **Система контроля за исполнением программы:** Ежемесячная проверка ведения журнала кружковой работы, проверка в соответствии с планом работы посещаемости, проведения занятий в соответствии с расписанием. Участие учащихся в соревнованиях

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых  технических элементов, просмотр  презентаций.

Два раза в год  должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на перекладине из виса (м.); на низкой перекладине из виса лежа (д.), кол-во раз | 6 | 5-4 | 3 | 15 | 14-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 169-120 | 119 | 155 | 154-110 | 109 |
| Наклон вперед из положения сед | 9 | 5-7 | 2 | 18 | 10-12 | 6 |
| Бег 30 м с высокого старта, с опорой на руку | 5,1 | 5,2-6,5 | 6,6-6,3 | 5,2 | 5,3-6,5 | 6,6-6,4 |
| 6-минутный бег, м | 1400 | 1150-1250 | 1000 | 1200 | 950-1100 | 800 |
|  |  | | | | | |

**УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | практика | теория | дата |
| 1 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. | 1 |  | 02.09 |
| 2 | Правила соревнований по волейболу .Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. |  | 1 | 09.09 |
| 3 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 16.09 |
| 4 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 23.09 |
| 5 | Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 30.09 |
| 6 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |  | 30.10 |
| 7 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. |  | 1 | 14.10 |
| 8 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 |  | 21.10 |
| 9 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. |  | 1 | 28.10 |
| 10 | Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 |  | 02.11 |
| 11 | Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 11.11 |
| 12 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 11.11 |
| 13 | Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 |  | 25.11 |
| 14 | Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 |  | 1 | 02.12 |
| 15 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 09.12 |
| 16 | Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 16.12 |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 23.12 |
| 18 | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. | 1 |  | 30.12 |
| 19 | Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 13.01 |
| 20 | Судейская и инструкторская практика. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу. |  | 1 | 20.01 |
| 21 | Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 27.01 |
| 22 | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. | 1 |  | 03.02 |
| 23 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 10.02 |
| 24 | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 17 .02 |
| 25 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 03.03 |
| 26 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. | 1 |  | 10.03 |
| 27 | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 17.03 |
| 28 | Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 24.03 |
| 29 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. | 1 |  | 31.03 |
| 30 | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 07.04 |
| 31 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 21.04 |
| 32 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  | 28.04 |
| 33 | Контрольная игра. | 1 |  | 05.05  12.05 |
| 34 | Контрольная игра. | 1 |  | 19.05  26.05 |

Тематическое планирование составлено в соответствии с Учебным планом МБОУ СОШ №5 им.атамана М.И.Платова и соответственно с календарным учебным графиком на 2025 -2026уч. год

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.А. Орехова