МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  подпись ЗНВЗам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №5 от 30.08.2023  . | **«Утверждаю»:**  печать2Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«Волейбол» 8 класс***

Учителя:

Виноградов С.Ю.

с.Верховажье

2023 г.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 8 класса (1 год обучения) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;

- Приказ Департамента образования области от 22.09.2021 № 20-0009/21

**Направленность программы** –физкультурно-спортивная

**Актуальность программы**

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Отличительные особенности программы**

Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также

программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

**Адресат реализации программы**

Возраст детей: 15-16 лет

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 102 часов (36 недель, включая каникулярное время), реализуется в течение учебного года.

**Формы обучения и виды занятий по программе**

очная форма обучения: беседы, спортивные игры, соревнования, спортивные тренировки.

Также реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя занятия по ДОО программам в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет".

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы*:* создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

***образовательные:***

\*ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

\*формировать правильную осанку;

\*обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

\*изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

\*формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

***личностные****:*

\*прививать жизненно важные гигиенические навыки;

\*содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

\* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;

\* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**\*** укреплять здоровье и закаливать кружковцев;

\*удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

\*укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;

\* снимать физическую и умственную усталость.

***метапредметные:***

\*характеризовать явления (действия и поступки), давать им

объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

\*находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

\*общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

\*обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного

отдыха и занятий физической культурой;

\*организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

занятий;

\*планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых

в процессе ее выполнения;

\*анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения;

\*видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические

признаки в движениях и передвижениях человека;

\*оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

образцами;

\*управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**1.3. Содержание учебного плана (предметное)**

**Основы знаний о физической культуре,** умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учи­теля.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивная игра волейбол

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
|  | Вводное занятие .  Основы знаний о подвижных и народных играх | 1  2 | 1  2 | - |
|  | Техника безопасности во время занятий |
|  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 6 | 1 | 5 |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола | 84 | 4 | 80 |
|  | Подвижные игры с элементами гимнастики | 3 | 1 | 2 |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 6 | 1 | 5 |
|  | **Итого** | **102** | **10** | **92** |

**1.4Планируемые результаты освоения программы**

**Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

· характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

**Ученик получит возможность научиться:**

· определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

· выявлять различия в основных способах передвижения человека;

· применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**1.5. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь |  |  | беседа | 1 | Вводное занятие. Правила проведения подвижных игр и соревнований | Спортивный зал |  |
| 2 |  |  |  | игра | 3 | Передачи мяча с верху двумя руками Развитие прыгучести. | Спортивный зал |  |
| 3 |  |  |  | игра | 3 | Прием мяча сверху двумя руками. Развитие координации | Спортивный зал |  |
| 4 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Передачи мяча в парах | Спортивная площадка |  |
| 5 | октябрь |  |  | Игра, тренировка | 3 | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости Передачи мяча через сетку. | Спортивная площадка |  |
| 6 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на закрепление и совершенствование передачи, в сочетании с перемещением. | Спортивная площадка |  |
| 7 |  |  |  | игра | 3 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, Нижняя прямая подача.. | Спортивный зал |  |
| 8 |  |  |  | игра | 3 | Игры на закрепление и совершенствование передачи мяча. Нижняя прямая подача. | Спортивный зал, |  |
| 9 | ноябрь |  |  | игра | 3 | Прием мяча после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств . | Спортивный зал, |  |
| 10 |  |  |  | игра | 3 | Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал, |  |
| 11 |  |  |  | игра | 3 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал, спортивная площадка |  |
| 12 |  |  |  | игра | 3 | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал, спортивная площадка |  |
| 13 |  |  |  | Игра, | 3 | Овладение техники верхней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | Спортивный зал |  |
| 14 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. Передачи мяча в тройках с перемещениями. | Спортивный зал |  |
| 15 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Прием мяча после отражения сеткой. Игры на развитие силовых способностей. | Спортивный зал |  |
| 16 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Розыгрыш мяча на три касания. | Спортивный зал | Соревнования |
| 17 |  |  |  | Игра, | 3 | Овладение навыками передачи мяча за спину . Прыжковые упр. | Спортивный зал |  |
| 18 | январь |  |  | Игра,  тренировка | 2 | Передачи мяча в прыжке через сетку .Подвижные игры на прыгучесть. | Спортивный зал |  |
| 19 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Совершенствование техники приемов и передач мяча. Развитие координационных способностей. | Спортивный зал |  |
| 20 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Совершенствование подач мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Спортивный зал |  |
| 21 | февраль |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями между игроками. | Спортивный зал |  |
| 22 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на закрепление и совершенствование, точности попадания мяча в площадку. | Спортивный зал |  |
| 23 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал |  |
| 24 |  |  |  | Игра,  тренировка | 2 | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал |  |
| 25 | март |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | Спортивный зал |  |
| 26 |  |  |  | Тренировка, игра | 3 | Прием и передачи мяча с перемещениями. | Спортивный зал |  |
| 27 |  |  |  | Игра,  тренировка | 2 | Совершенствование подач. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Спортивная площадка |  |
| 28 |  |  |  | тренировка | 3 | Кистевой удар по мячу в прыжке. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | Спортивная площадка |  |
| 29 |  |  |  | Игра,  тренировка | 2 | Подвижная игра «картошка» Кистевой удар по мячу в прыжке. Развитие силовых способностей. | Спортивная площадка |  |
| 30 | апрель |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в волейбол. | Спортивная площадка |  |
| 31 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. | Спортивная площадка |  |
| 32 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Учебная игра в волейбол. Подвижные игры с мячом. | Спортивная площадка |  |
| 33 |  |  |  | эстафеты, соревнования | 3 | Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. | Спортивная площадка  Спортивный зал | Соревнования, зачет |
| 34 | май |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении. | Спортивный зал |  |
| 35 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Совершенствование тактических действий в защите . Учебная игра. | Спортивный зал |  |
| 36 |  |  |  | Игра,  тренировка | 3 | Учебная игра в волейбол. Тактические действия в нападении | Спортивный зал |  |

**1.6 Условия реализации программы.**

**ОБОРУДОВАНИЕ.**

Спортивный зал игровой (гимнастический)

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Кабинет учителя

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Аптечка медицинская

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

**1.7 Формы аттестации. Соревнования, веселые старты**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке** для учащихся возраста11-12 лет

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** | | |
|  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **5** | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| **6** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| **7** | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| **8** | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| **9** | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** | | |
|  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **5** | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| **6** | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| **7** | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| **8** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| **9** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

**1.8 Воспитательный компонент.**

Способствовать формированию активной жизненной позиции: беседы, из которых обучающиеся узнают информацию ко Дню учителя, Дню народного единства, Дню Матери, День героев Отечества и др.

Формировать культуру здорового образа жизни у обучающихся;

Воспитывать толерантное отношение в группе;

Воспитывать собранность, аккуратность при подготовке к занятию; умение планировать свою работу;

Сформировать интерес к профессиям, связанным с физической культурой и спортом.

Сентябрь: Кросс наций

Осенний кросс

Октябрь: олимпиады по физической культуре

Ноябрь: соревнования по волейболу

Декабрь: открытие лыжного сезона (школьные и районные соревнования)

Январь: «Юный лыжник»

Февраль: соревнования по зимнему полиатлону, веселые старты, лыжня России

Март: соревнования по биатлону

Апрель: веселые старты

Май: эстафета и кросс, посвященные 9 Мая

**1.9 Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся.**

Матвеев А.П. "Физическая культура. Учебник. 6 класс. ФГОС" М.: «Просвещение»

<http://www.olympic.org/>

Ccылки на центры спортивной информации <http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm>

<http://mon.gov.ru/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.infosport.ru>

<http://www.libsport.ru>

<http://www.teoriya.ru/fkvot>

<http://spo.1september.ru/urok> <http://www.spbniifk.ru>

<http://school-collection.edu.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>