

**Содержание рабочей программы**

1. Пояснительная записка…………………………………………… 3
2. Планируемые результаты…………………………………………..6
3. Содержание курса…………………………………………………...8
4. Тематическое планирование………………………………………10
5. Список литературы…………………………………………..……..13

**1.Пояснительная записка**

1.1.Рабочая программа по внеурочной деятельности направление: творческое и физическое развитие баскетбол составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

-В соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрированного в Минюсте России от 05.07.2021 № 64101);

-На основании письма заместителя Министра просвещения Российской федерации Т.В. Васильевой от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 о методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности;

-(Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”;

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Электронный ресурс - http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4263);

-В соответствии с учебным планом МКОУ «Верхнелюбажская СОШ» на 2022/2023 учебный год

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами

**1.2.Актуальность** Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и нешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).  
Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и  
периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Здоровый образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.Рабочая программа по внеурочной деятельности баскетбол разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**1.3. Режим и число занятий**

В соответствии с учебным планом МКОУ «Верхнелюбажская СОШ» на 2022/2023 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности направление: творческое и физическое развитие баскетбол рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год)

Программа внеурочной деятельности по направлению: творческое и физическое развитие волейбол предназначена для обучающихся 5 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 40 минут.

**1.4. Цель и задачи**

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности,  
воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных  
навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.  
Основными **задачами** программы являются:  
- укрепление здоровья;  
- содействие правильному физическому развитию;  
- приобретение необходимых теоретических знаний;  
- овладение основными приемами техники и тактики игры;  
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства  
дружбы;  
- привитие ученикам организаторских навыков;  
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;  
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

**1.5.Формы подведения итогов**

**Учащиеся должны освоить следующие способности, физические упражнения и принимать участие в соревнованиях, днях здоровья.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические спocoбнocти | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта c опорой на руку, c | 5,2 | 6,0 |
| Силовые | Прыжок в длину c места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 195  25 | 185  20 |
| К выносливости | Бег 2000 м  Передвижение на лыжах 3 км | Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3 х 10 м, с | 9,5 | 10,0 |

**2. Планируемые результаты**

По окончании изучения курса «Волейбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ожидаемые результаты** Образовательная программа секции волейбол ориентирована на достижении результатов трех уровней:*Первый уровень результатов* – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, встречи с действующими спортсменами и ветеранами спорта.*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения игры. *Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами волейбольной техники, соревнования «Мини-волейбол» 1х1.

**Результаты**

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки; простейшие игровые приемы (способы перемещений, передачи и приема мяча); правила игры.

2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям волейболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

3. Учащиеся должны получить опыт: - взаимодействия с ровесниками; - ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

**3.Содержание курса**

**Техника и тактика игры (22 часа)**- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй  
передачи и в зоне 3.  
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3,  
игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие 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  
**Техника игры (7 часов)** СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)  
 - Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).  
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым,  
левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.  
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча,  
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).  
- Передачи 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 через сетку.  
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.  
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.  
- Прием мяча снизу в группе.  
- Технические действия при подаче.  
- Взаимодействие игроков первой линии.  
- Взаимодействие игроков второй линии.  
- Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.  
- Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с  
расстояния 9 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 на расстоянии 3-6 м от сетки.  
- Прием мяча, отраженного сеткой.  
**Общая физическая подготовка*(5* часов)**В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения,  
которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к  
физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.  
- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости,  
координационных, скоростно-силовых.  
- Гимнастические упражнения.  
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .  
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.  
- Упражнения со скакалками.  
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом,  
зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.  
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх.  
Прыжки с разбега в длину и высоту.

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во**  **часов** | **Даты проведения занятий** | |
| **планируемые** | **фактические** |
|  | Разучивание стойки игрока (исходные положения). | 1 | 05.09.22-09.09.22 |  |
|  | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 12.09.22-16.09.22 |  |
|  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 19.09.22-23.09.22 |  |
|  | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 1 | 26.09.22-30.09.22 |  |
|  | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 03.10.22-07.10.22 |  |
|  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 10.10.22-114.10.22 |  |
|  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 17.10.22-21.10.22 |  |
|  | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 24.10.22-28.10.22 |  |
|  | Эстафеты с различными способами перемещений. | 1 | 07.11.22-11.11.22 |  |
|  | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | 14.11.22-18.11.22 |  |
|  | Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). | 1 | 21.11.22-25.11.22 |  |
|  | Разучивание верхней передачи мяча у стены. | 1 | 28.11.22-02.12.22 |  |
|  | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 05.12.22-09.12.22 |  |
|  | Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. | 1 | 12.12.22-16.12.22 |  |
|  | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | 19.12.22-23.12.22 |  |
|  | Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. | 1 | 26.12.22-28.12.22 |  |
|  | Разучивание нижней прямой подачи. | 1 | 12.01.23-13.01.23 |  |
|  | Разучивание нижней прямой подачи. |  | 16.01.23-20.01.23 |  |
|  | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 23.01.23-27.01.23 |  |
|  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 1 | 30.01.23-03.02.23 |  |
|  | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | 06.02.23-10.02.23 |  |
|  | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | 13.02.23-17.02.23 |  |
|  | Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. | 1 | 20.02.23-24.02.23 |  |
|  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 27.02.23-03.03.23 |  |
|  | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | 13.03.23-17.03.23 |  |
|  | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | 20.03.23-24.03.23 |  |
|  | Разучивание приём мяча сверху двумя руками. | 1 | 03.04.23-07.04.23 |  |
|  | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 10.04.23-14.04.23 |  |
|  | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | 17.04.23-21.04.23 |  |
|  | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | 24.04.23-28.04.23 |  |
|  | Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 | 02.05.23-05.05.23 |  |
|  | Двусторонняя учебная игра. | 1 | 08.05.23-12.05.23 |  |
|  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 15.05.23-19.05.23 |  |
|  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 22.05.23-26.05.23 |  |

**5. Список литературы**

Предлагаемые методические рекомендации представлены в виде пособий, включающих в себя теоретико-методические подходы к развитию внеурочной деятельности, основы организации занятий, возрастные особенности методики обучения, развития и воспитания школьников. Раскрывают технологические подходы к планированию учебного материала, составлению учебно-тематического плана, календарно тематического плана. В предлагаемых пособиях используется дидактический, лекционный материал. Физическая культура в школе (научно-методический журнал)

1. В помощь преподавателю. Дружить со спортом и игрой. Составитель Г.П. Попова.
2. В помощь преподавателю физкультуры. Внеклассные мероприятия в средней школе. Автор составитель М.В. Видякин.
3. Портфель учителя. В.С. Кузнецов; Г.П. Колодницкий физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
4. Библиотека учителя. Г.И. Погадаев; Б.И. Мишин организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы.
5. Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева культура здорового образа жизни. Учебное пособие.
6. Учебник В.И. Лях 1-4 классы, А. П. Матвеев методические рекомендации ФГОС Москва «Просвещение»2012.
7. ФГОС Рабочие программы Лях В.И., физическая культура.

**Цифровые и электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы**

ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>

Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» [https://sferum.ru](https://sferum.ru/)