02-03

Приложение к основной рабочей программе

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области ‌‌**

**‌****Управление образования г. Ростова-на-Дону‌​**

**МАОУ "Школа № 104 имени героя Советского Союза А.А. Шипулина"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  |  |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО учителей «Техноглогия, искусство, здоровье»  Ершова Е.А \_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 28.08.2024 | |  | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МАОУ «Школа №104  протокол №1 от 30.08.2024г.  Е.А. Ершова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАОУ «Школа №104»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Рублева  приказ № 240 от 30.08.2024г. |

**Рабочая программа**

**по курсу «Волейбол» (внеурочная деятельность «Старт 104») для 5 классов**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе следующих нормативных документов: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 (с изменениями и дополнениями на 02.07.2021, вступил в силу с 13.07.2021; Приказ Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; Письмо Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 « О направлении методических рекомендаций»; Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»; Пособие А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2020г. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29. 12. 2012 г.; Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа № 104»; Образовательные программы НОО, ООО и СОО МБОУ МАОУ «Школа № 104»;

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

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.

**Место предмета в образовательном процессе.**

Согласно действующему в МАОУ «Школа № 104» календарному учебному графику и расписанию занятий по волейболу 5 классах-34 часа(1 раз в неделю).

**Содержание программы** Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

**В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств фк;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно

организовывать и проводить занятия волейболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения внеурочной программы **обучающийся должен научиться**: уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности; правильно выполнять базовую технику волейбола, максимально проявлять физические способности;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающийся **получит возможность** **научится:** самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию; владеть техническими и тактическими действиями в волейболе; знать правила игры и принимать участие в соревнованиях;

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Виды деятельности** | **Формы контроля** | **Электронные ресурсы** |
| всего | к/р | п/р |
| **1.**  **2.**  **3.** | **Раздел «Основы знаний».** История развития волейбола, правила соревнований. Судейство.  **Раздел «Общая и специальная физическая подготовка».** Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества (скорость, выносливость, координацию).  **Раздел «Техника и тактика игры».** Обучение техническим и тактическим приемам игры**.** | 3  8  23 | 0  0  0 | 0  0  0 | Изучают историю развития волейбола, выдающихся российских волейболистов. Анализируют и разбирают правила игры, изучают методику судейства.  Отрабатывают техническую подготовку волейбола; развивают физические качества (скорость, выносливость, координацию). Знакомятся с техникой игры под сеткой, и распределением игроков по зонам; соблюдают меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности; правильно выполняют базовую технику волейбола.  Отрабатывают технику нападения и перемещения; стойки и передвижения игрока; подачи (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая); силовая подача в прыжке. Отрабатывают технику в защите (перемещения, прием мяча сверху и снизу). Отрабатывают тактику нападения (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении); тактику нападающих ударов; взаимодействие нападающего и пасующего; командные действия в нападении. | Опрос  Практические занятия  Практические занятия | **Vidy\_sporta/Voleyboll /topic/Azbuka-vola** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 «А», 5 «Г» классов (пт.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятий** | **Форма контроля** | **Электронные ресурсы** |
| **1** | 06.09.24 | История развития волейбола. Выдающиеся волейболисты России | Опрос |  |
| **2** | 13.09.24 | Правила игры и методика судейства |  |  |
| **3** | 20.09.24 | Техническая подготовка волейболистов |  | Vidy\_sporta/Voleyboll /topic/Azbuka-vola |
| **4** | 27.09.24 | Физическая подготовка |  |  |
| **5** | 04.10.24 | Методика тренировки волейболистов |  |  |
| **6** | 11.10.24 | **Техника нападения**  Перемещения в нападении | Практические занятия |  |
| **7** | 18.10.24 | Стойки и передвижения |  |  |
| **8** | 25.10.24 | Подачи. Нижняя прямая |  |  |
| **9** | 08.11.24 | Подачи. Нижняя боковая |  |  |
| **10** | 15.11.24 | Подачи. Верхняя прямая |  |  |
| **11** | 22.11.24 | Подачи. Верхняя боковая |  |  |
| **12** | 29.11.24 | Подачи. Силовая в прыжке |  |  |
| **13** | 06.12.24 | Верхняя передача |  |  |
| **14** | 13.12.24 | Передача (прием) мяча снизу |  |  |
| **15** | 20.12.24 | Напрыгивание |  |  |
| **16** | 27.12.24 | Нападающие удары |  |  |
| **17** | 10.01.25 | **Техника в защите**  Перемещения в защите | Практические занятия |  |
| **18** | 17.01.25 | Перемещения и групповые действия |  |  |
| **19** | 24.01.25 | Прием мяча сверху |  |  |
| **20** | 31.01.25 | Прием мяча снизу |  |  |
| **21** | 07.02.25 | Блокирование |  |  |
| **22** | 14.02.25 | **Тактика нападения**  Индивидуальные действия в нападении | Практические занятия |  |
| **23** | 21.02.25 | Групповые действия в нападении |  |  |
| **24** | 28.02.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **25** | 07.03.25 | Совершенствование командных действий |  |  |
| **26** | 14.03.25 | Тактика нападающих ударов |  |  |
| **27** | 21.03.25 | Взаимодействие нападающего и пасующего |  |  |
| **28** | 04.04.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **29** | 11.04.25 | **Тактика защиты**  Индивидуальные действия в защите | Практические занятия |  |
| **30** | 18.04.25 | Групповые действия в защите |  |  |
| **31** | 25.04.25 | Командные действия в защите |  |  |
| **32** | 02.05.25 | Игра по правилам с заданием |  |  |
| **33** | 16.05.25 | Прием мяча от сетки |  |  |
| **34** | 23.05.25 | Учебная игра с заданием |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 «В» класс (пн.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятий** | **Форма контроля** | **Электронные ресурсы** |
| **1** | 02.09.24 | История развития волейбола. Выдающиеся волейболисты России | Опрос |  |
| **2** | 09.09.24 | Правила игры и методика судейства |  |  |
| **3** | 16.09.24 | Техническая подготовка волейболистов |  | Vidy\_sporta/Voleyboll /topic/Azbuka-vola |
| **4** | 23.09.24 | Физическая подготовка |  |  |
| **5** | 30.09.24 | Методика тренировки волейболистов |  |  |
| **6** | 07.10.24 | **Техника нападения**  Перемещения в нападении | Практические занятия |  |
| **7** | 14.10.24 | Стойки и передвижения |  |  |
| **8** | 21.10.24 | Подачи. Нижняя прямая |  |  |
| **9** | 11.11.24 | Подачи. Нижняя боковая |  |  |
| **10** | 18.11.24 | Подачи. Верхняя прямая |  |  |
| **11** | 25.11.24 | Подачи. Верхняя боковая |  |  |
| **12** | 02.12.24 | Подачи. Силовая в прыжке |  |  |
| **13** | 09.12.24 | Верхняя передача |  |  |
| **14** | 16.12.24 | Передача (прием) мяча снизу |  |  |
| **15** | 23.12.24 | Напрыгивание |  |  |
| **16** | 28.12.24 | Нападающие удары |  |  |
| **17** | 13.01.25 | **Техника в защите**  Перемещения в защите | Практические занятия |  |
| **18** | 20.01.25 | Перемещения и групповые действия |  |  |
| **19** | 27.01.25 | Прием мяча сверху |  |  |
| **20** | 03.02.25 | Прием мяча снизу |  |  |
| **21** | 10.02.25 | Блокирование |  |  |
| **22** | 17.02.25 | **Тактика нападения**  Индивидуальные действия в нападении | Практические занятия |  |
| **23** | 24.02.25 | Групповые действия в нападении |  |  |
| **24** | 03.03.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **25** | 10.03.25 | Совершенствование командных действий |  |  |
| **26** | 17.03.25 | Тактика нападающих ударов |  |  |
| **27** | 07.04.25 | Взаимодействие нападающего и пасующего |  |  |
| **28** | 14.04.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **29** | 21.04.25 | **Тактика защиты**  Индивидуальные действия в защите | Практические занятия |  |
| **30** | 28.04.25 | Групповые действия в защите |  |  |
| **31** | 05.05.25 | Командные действия в защите |  |  |
| **32** | 12.05.25 | Игра по правилам с заданием |  |  |
| **33** | 19.05.25 | Прием мяча от сетки |  |  |
| **34** | 26.05.25 | Учебная игра с заданием |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 «Б» класс (чт.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятий** | **Форма контроля** | **Электронные ресурсы** |
| **1** | 05.09.24 | История развития волейбола. Выдающиеся волейболисты России | Опрос |  |
| **2** | 12.09.24 | Правила игры и методика судейства |  |  |
| **3** | 19.09.24 | Техническая подготовка волейболистов |  | Vidy\_sporta/Voleyboll /topic/Azbuka-vola |
| **4** | 26.09.24 | Физическая подготовка |  |  |
| **5** | 03.10.24 | Методика тренировки волейболистов |  |  |
| **6** | 10.10.24 | **Техника нападения**  Перемещения в нападении | Практические занятия |  |
| **7** | 17.10.24 | Стойки и передвижения |  |  |
| **8** | 24.10.24 | Подачи. Нижняя прямая |  |  |
| **9** | 07.11.24 | Подачи. Нижняя боковая |  |  |
| **10** | 14.11.24 | Подачи. Верхняя прямая |  |  |
| **11** | 21.11.24 | Подачи. Верхняя боковая |  |  |
| **12** | 28.11.24 | Подачи. Силовая в прыжке |  |  |
| **13** | 05.12.24 | Верхняя передача |  |  |
| **14** | 12.12.24 | Передача (прием) мяча снизу |  |  |
| **15** | 19.12.24 | Напрыгивание |  |  |
| **16** | 26.12.24 | Нападающие удары |  |  |
| **17** | 09.01.25 | **Техника в защите**  Перемещения в защите | Практические занятия |  |
| **18** | 13.01.25 | Перемещения и групповые действия |  |  |
| **19** | 23.01.25 | Прием мяча сверху |  |  |
| **20** | 30.01.25 | Прием мяча снизу |  |  |
| **21** | 06.02.25 | Блокирование |  |  |
| **22** | 13.02.25 | **Тактика нападения**  Индивидуальные действия в нападении | Практические занятия |  |
| **23** | 20.02.25 | Групповые действия в нападении |  |  |
| **24** | 27.02.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **25** | 06.03.25 | Совершенствование командных действий |  |  |
| **26** | 13.03.25 | Тактика нападающих ударов |  |  |
| **27** | 20.03.25 | Взаимодействие нападающего и пасующего |  |  |
| **28** | 03.04.25 | Командные действия в нападении |  |  |
| **29** | 10.04.25 | **Тактика защиты**  Индивидуальные действия в защите | Практические занятия |  |
| **30** | 17.04.25 | Групповые действия в защите |  |  |
| **31** | 24.04.25 | Командные действия в защите |  |  |
| **32** | 08.05.25 | Игра по правилам с заданием |  |  |
| **33** | 15.05.25 | Прием мяча от сетки |  |  |
| **34** | 22.05.25 | Учебная игра с заданием |  |  |