

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Приморского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 53

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2023 года № 1
Председатель педагогического совета
Е.О. Максимова

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08. 2023 года
№ 53-од
Директор _____ Е.О.Максимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб (Волейбол)»

для обучающихся 5-х классов

Санкт-Петербург, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся средней школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Содержание программы

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

- пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством волейбола;
- овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
- освоению умений самостоятельно организовывать занятия по волейболу, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т.е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
- углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и волейбола в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для волейбола;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по волейболу).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по волейболу;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по волейболу;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы:

Популяризация волейбола, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и

уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) вооружение знаниями по истории развития волейбола, правилам игры;
- 2) обучение учащихся технике игры;
- 3) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 4) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 5) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по волейболу.

Программа разработана для учащихся 5 классов, впервые изучающих спортивную игру «Волейбол». Программа рассчитана на один год обучения.

Тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы теоретических знаний	5
2	Технико-тактическая подготовка волейболиста	14
3	Общая физическая и специальная подготовка в волейболе	8
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7
		34

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 возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании 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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Результаты освоения программного материала по программе «Волейбол» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование 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;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Контрольные нормативы для определения
технической подготовленности в бадминтоне**

Контрольные упражнения	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-методическое
и материально-техническое обеспечение
учебного предмета**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Образовательные программы по предмету	Д
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»	Д
2. Печатные пособия		
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
3. Технические средства обучения (ТСО)		
3.1	Музыкальный центр	Д
3.2	Мегафон	Д
4. Экранно-звуковые пособия		
4.1	Аудиозаписи	Д
5. Учебно-практическое оборудование		
5.1	Бревно гимнастическое	Д
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая 4 м, 2 м	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.7	Палка гимнастическая	К
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Обруч пластиковый детский	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Коврики гимнастические	Ф
5.12	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14	Рулетка измерительная	Д
5.15	Мячи волейбольные	К
5.16	Мячи метбольные	Д
5.17	Сетка волейбольная	Д
5.18	Жилетки игровые с номерами	К
5.19	Аптечка	Д
6. Электронные ресурсы		
6.1	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098 (видео)	

Учебно-методические пособия

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с
3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.
- 4.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 5.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 6.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.
- 7.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№53**

**Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 53)**

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____.
« » _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

По кружку «Волейбол» 5 «А» класс (спортивные игры)

учитель: **Денисова Наталья Николаевна**

Количество часов: всего 34 часа; в неделю - 1 час

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата		оборудование
			План	факт	
1	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1			Мячи по количеству занимающихся
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1			Мячи по количеству занимающихся
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1			Мячи по количеству занимающихся
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			Мячи по количеству занимающихся

					ся
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1			Мячи по количеству занимающихся
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1			Мячи по количеству занимающихся
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1			Мячи по количеству занимающихся
8	Нижняя прямая.	1			Мячи по количеству занимающихся
9	Верхняя прямая.	1			Мячи по количеству занимающихся
10	Подачи в прыжке.	1			Мячи по количеству занимающихся
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	1			Мячи по количеству занимающихся
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1			Мячи по количеству занимающихся

13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
15	Передачи мяча после подбрасывания.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1			Мячи по кол-ву занимающихся
18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1			Мячи по кол-ву занимающихся
19	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
20	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1			Мячи по кол-ву

					занимающихся
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1			Мячи по количеству занимающихся
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1			Мячи по количеству занимающихся
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1			Мячи по количеству занимающихся
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1			Мячи по количеству занимающихся
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1			Мячи по количеству занимающихся
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	1			Мячи по количеству занимающихся
28	Развитие координационных способностей.	1			Мячи по количеству занимающихся
29	Развитие выносливости.	1			Мячи по количеству занимающихся

30	Развитие гибкости.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
31	Прием мяча снизу над собой.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
32	Нижняя прямая подача	1			Мячи по кол-ву занимающихся
33	Передача мяча сверху двумя руками.	1			Мячи по кол-ву занимающихся
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1			Мячи по кол-ву занимающихся

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2С49019АF5В9В3178928F21В6775ВВВЕ