

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия №2 с.Бураево»
муниципального района Бураевский район Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на заседании кафедры
физической культуры,
технологии
ИЗО, ОБЖ и музыки
протокол № 1
от 28.08.2023 г
Зав.кафедрой
_____С.Р. Васикова

Согласовано
Зам.директора по УВР

МОБУ Гимназия №2
с.Бураево,
_____Ч.Ф. Исламова
от 28.08.2023г

Утверждаю
Директор МОБУ

Гимназия №2 с.Бураево
_____А.Р. Усаев
приказ № 83
от 30.08.2022г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Спортивный калейдоскоп»»

для 9-х классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Кутлияров Владислав Владимирович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Бураево, 2023г

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС , с основной образовательной программой начального общего образования МОБУ Гимназия №2 с.Бураево, Учебного плана МОБУ Гимназия №2 с.Бураево на 2023-2024 учебный год, на основе программы «Комплексная программа по физической культуре для 5-9 классов» под ред. Б.Б.Егоровой, Ю.Е.Пересадиной. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год – 1 час в неделю.

Цель заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка обучающихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристик. В связи с этим, для обучающихся ставятся следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол
- привитие интереса к соревнованиям;
 - выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
 - приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и

подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не- --- только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Форма занятий:

Как любой урок по физической культуре в школе, внеурочное занятие состоит:

-подготовительная часть – входит мероприятие по организации класса и упражнения, способствующие подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Занятия в этой части включают в себя строевые упражнения, упражнения на внимание, различные способы ходьбы, бега, прыжков, ОРУ и СУ для

пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты.

-основная часть – решает главные задачи. Выполняемая работа направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная
2.	Стойки волейбольные
3.	Гимнастическая стенка
4.	Гимнастические скамейки
5.	Гимнастические маты
6.	Скакалки
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)
8.	Гантели различной тяжести
9.	Мячи волейбольные
10.	Рулетка

Поурочное планирование по волейболу.

№п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата	
	Теоретические занятия	1	По плану	Факт.
1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	07.09	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	08.09 14.09	
3.	Правила соревнований по волейболу. Теория	1	15.09 21.09	
	Практические занятия	31		
4.	Перемещения и стойки.		22.09 28.09	
5.	Контрольные нормативы: ОФП.	1	29.09 05.10	
6.	Контрольные нормативы: СФП	1	06.10 12.10	
7.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	1	13.10 19.10	
8.	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	1	20.10 26.10	

9.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах	1	27.10 09.11	
10.	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1	10.11 16.11	
11.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1	17.11 23.11	
12.	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	1	24.11 30.11	
13.	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении	1	01.12 07.12	
14.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	08.12 14.12	
15.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	15.12 21.12	
16.	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	22.12 28.12	
17.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	29.12 11.01	
18.	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	12.01 18.01	
19.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	1	19.01 25.01	
20.	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в	1	26.01 01.02	

	треугольнике.			
21.	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	02.02 08.02	
22.	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	09.02 15.02	
23.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	16.02 22.02	
24.	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	01.03 07.03	
25.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	08.03 14.03	
26.	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	15.03 21.03	
27.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	1	29.03 22.03	
28.	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1	05.04 29.03	
29.	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача	1	12.04 05.04	
30.	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.	1	19.04 12.04	
31.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	1	26.04 19.04	
32.	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1	02.05 26.04	

33.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.	1	10.05 03.05	
34.	Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	1	17.05 16.05	
	ИТОГО	34		