Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для 9 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 2 часа (68 часов)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной 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.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).
* ООП ООО МОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённая приказом директора МОБУ Гимназия г. Тюкалинска № 315 от 30.08.2023 г.

**Цель и задачи обучения**, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* обучение технике и тактике игры в волейбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью** реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* *Определять*и*высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

* *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* *Проговаривать* последовательность действий.
* Учить *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*2. Познавательные УУД:*

* Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*3. Коммуникативные УУД:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и*понимать* речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. «Теоретическая подготовка»: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.  Последовательность обучения волейболистов.  ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | Правила игры и методика судейства соревнований. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека.  ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Основы тактики игры и тактическая подготовка. ОФП | 1 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |  |
| **Раздел 2. «Общефизическая подготовка»: (14 часов)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Развитие силовых качеств. Круговая тренировка. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 7-8 | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 9-10 | Развитие скоростных качеств. Челночный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 11-12 | Упражнения для развития прыгучести. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 13-14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| 15-16 | Развитие выносливости. 6-ти минутный бег. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 17-18 | Развитие скоростной выносливости | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; |  | 2 |
| **Раздел 3. «Техническая подготовка»: (36 часов)** | | | | | | |
| 19-20 | Стойки игрока. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 1,5 |
| 21-22 | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 23-24 | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Эстафеты; Подвижные игры; | 1 | 1 |
| 25-26 | Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 27-28 | Передача снизу двумя руками над собой. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 29-30 | Передача снизу двумя руками в парах. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 31-32 | Совершенствование верхней прямой подачи. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 33-34 | Разучивание подачи в прыжке. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 35-36 | Закрепление прямого нападающего удара. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 37-38 | Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 1 | 1 |
| 39-40 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 41-42 | Приём мяча снизу, сверху двумя руками. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; |  | 2 |
| 43-44 | Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; |  | 2 |
| 45-46 | Совершенствование одиночного блокирования. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 47-48 | Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём). | 2 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты; Подвижные игры; | 0,5 | 1,5 |
| 49-50 | Совершенствование страховки при блокировании. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 1,5 |
| 51-52 | Двусторонняя игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 53-54 | Контрольная игра | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| **Раздел 4. «Тактическая подготовка»: (14 часов)** | | | | | | |
| 55-56 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; |  | 2 |
| 57-58 | Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| 59-60 | Судейство учебной игры в волейбол. | 2 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 1 | 1 |
| 61-64 | Сдача контрольных нормативов | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 0,5 | 1,5 |
| 63-66 | Участие в соревнованиях и товарищеских встречах | 4 | Спортивные и подвижные игры; | Товарищеские встречи. | 0 | 4 |
| 67-68 | Подведение итогов | 2 | Рассказ. Показ; Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | 1 | 1 |
| **Итого: 68 часов** | | | | | **14,5 часов** | **53,5 часа** |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Раздел 1 «Теоретическая подготовка»(4 часа)**

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.

Последовательность обучения волейболистов.

Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

**Раздел 2 «Общефизическая подготовка»** (14 часов)

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания

Акробатические упражнения

Упражнения для развития прыгучести.

Координация движений.

Специальная выносливость.

Упражнения силовой подготовки.

Подбор упражнений для развития взрывной силы;

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

**Раздел 3 «Техническая подготовка» (36 часов)**

Техника выполнения нижнего приема

Техника выполнения верхнего приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Техника выполнения нижней боковой подачи.

Техника выполнения нападающего удара.

Техника блокирования.

**Раздел 4 «Тактическая подготовка»** (14 часов)

Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.

Обучение групповым взаимодействиям.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

Основы взаимодействия игроков во время игры.

Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол.

Тактика игры в нападении.

Курс адресован обучающимся 9 классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 12 человек. Программа рассчитана на 68 часов, занятия проводятся 2 часа в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью ООП ООО МОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.