

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

Рекомендована
методическим объединением
учителей развивающего цикла
протокол № 1
«31» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 10»
.....Л.Н. Пенкина
«31» августа 2022г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

направление: спортивно-оздоровительное

возрастная категория детей: 9-11 класс

срок реализации: 1 год

Составлена на основе

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 9-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.)
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
(автор программы, наименование программы)

учителем физической культуры Ахмадуллиным В.Р.
кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта
2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 9 – 11 классов разработана на основе:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 9 – 11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

2. Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель курса: обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при
- совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.
-

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная.

По возрастному принципу – разновозрастная.

По масштабу действия – учрежденческая.

По срокам реализации – 1 год.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 34. Реализуется на базе МОУ СОШ «№10». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Учет особенностей обучающихся.

Данный курс предназначен для обучающихся 9 – 11 классов, с учетом их одновременного пребывания в группе. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

Педагог имеет возможность с учетом личностных творческих способностей обучающихся самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы и методы обучения

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Формы проведения промежуточной аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

В конце учебного года со всеми обучающиеся группы проводится соревнования.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1.	Перемещение игроков (2 часа)	1	ТБ.Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
		1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
2.	Передачи мяча (5 часов)	1	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).
		1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
		1	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
		1	Передача снизу двумя руками над собой.
		1	Передача снизу двумя руками в парах.
3.	Подачи мяча (3 часов)	1	Нижняя прямая подача.
		1	Верхняя прямая подача.
		1	Подача в прыжке.
4.	Нападающие (атакующие) удары (4 часов)	2	Прямой нападающий удар (по ходу).
		2	Нападающий удар с переводом вправо (влево).
5.	Приём мяча (5 часов)	1	Приём мяча снизу двумя руками.
		1	Приём мяча сверху двумя руками.
		1	Приём мяча, отраженного сеткой.
		1	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.
		1	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
6.	Блокирование атакующих ударов (3 часов)	1	Одиночное блокирование.
		1	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
		1	Страховка при блокировании.
7.	Тактические игры (8 часов)	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
		1	Групповые тактические действия в нападении, защите.
		2	Командные тактические действия в нападении, защите.
		4	Двусторонняя учебная игра.
8.	Подвижные игры и эстафеты (2 часа)	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
		1	Игры, развивающие физические способности.
9.	Судейская практика (2 часа)	2	Судейство учебной игры в волейбол.
	Итого	34 часов	

Тематическое планирование

№ п/п	Внеурочное занятие (тема, название)	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности
1.	Техника безопасности. Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
2.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
3.	Передача сверху двумя руками вперёд -вверх (в опорном положении).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
4.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
5.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
6.	Передача снизу двумя руками над собой.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
7.	Передача снизу двумя руками в парах.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
8.	Нижняя прямая подача.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
9.	Верхняя прямая подача.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
10.	Подача в прыжке.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
11.	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
12.	Прямой нападающий удар (по ходу).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
13.	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
14.	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка

15.	Приём мяча снизу двумя руками.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
16.	Приём мяча сверху двумя руками.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
17.	Приём мяча, отраженного сеткой.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
18.	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
19.	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
20.	Одиночное блокирование.	1	Теоретическое и практическое занятие.
21.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
22.	Страховка при блокировании.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие.
24.	Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
25.	Командные тактические действия в нападении, защите.		Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
26.	Командные тактические действия в нападении, защите.	1	Теоретическое и практическое занятие. Групповая тренировка
27.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
28.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
29.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
30.	Двусторонняя учебная игра	1	Учебная игра
31.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Подвижные игры
32.	Игры, развивающие физические способности.	1	Подвижные игры
33.	Судейство учебной игры в волейбол	1	Соревнование
34.	Судейство учебной игры в волейбол	1	Соревнование
	Итого	34	

**Ресурсное обеспечение рабочей программы курса внеурочной деятельности
(описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
образовательного процесса)**

Литература для учителя:

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 9-11. классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2019г.),
2. Внеурочная деятельность учащихся. «Волейбол». Пособие для учителей и методистов. Г. А. Колодницкий. В.С.Кузнецов, М.В.Маслов -2-е изд. – М.: Просвещение,2012г.
- 3.Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
- 4.Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель,2013 г.

Материальное обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Лицея с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 шт.;
- набивные мячи - 2 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка – 1шт.;
- баскетбольные мячи 10-15 шт;
- гимнастические скамейки 3 шт;
- гимнастическая стенка 3 пролета.