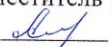


**Муниципальное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с.Зоркино
Марковского района Саратовской области**

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР:
 Аникина Е.Н.
«28» августа 2023г.

 Утверждаю!
Директор школы:
Боярская Л.Н.
Приказ № 206 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по курсу:
«Волейбол»
для учащихся 6-11 классов на 2023-24 учебный год
(34 часов)

Учитель физической культуры Бурбах И.И

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Программа внеурочной деятельности для учащихся 9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014 года; редакция, действующая с 11 января 2015 года);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- планируемых результатов основного общего образования;
- авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2014;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ-СОШ с.Зоркино;
- учебного плана МОУ-СОШ с.Зоркино;

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Формы проведения занятий:

- подвижные игры
- игры с элементами волейбола
- соревнование
- эстафеты
- игровые упражнения
- работа в парах, группах
- индивидуальная работа
- контрольные занятия (разбор ошибок)

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы

- словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях внеурочной деятельностью учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная. Занятия проводятся в спортивном зале школы. Наполняемость группы - 29 человек.

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения.

Место учебного курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Вожегодская средняя школа» на курс «Волейбол» (внеурочная деятельность) по направлению физкультурно- спортивное, для реализации плана внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа в год. Продолжительность занятия 1 час в неделю в 6-11 классе (юноши, девушки).

Содержание учебного курса.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий,

дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

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 80 % 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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже5ИИ поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

- *познавательные*: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- *коммуникативные*: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- *регулятивные*: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно- организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты:

правила техники безопасности по волейболу; влияние упражнений на укрепление здоровья;

Формы и способы проверки результативности

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарно – тематическое планирование занятий.

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Дата проведения |
|----|--|--------------|-----------------|
| 1 | Раздел «Основы знаний» теория. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития возникновения игры волейбол. | 1 | |
| 2 | История развития современного волейбола. Правила игры волейбола | 1 | |
| 3 | Разделы ОФП,СФП. Техника тактика игры. Практическая часть. Упражнения для плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой | 1 | |
| 4 | Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке. | 1 | |
| 5 | Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча. | 1 | |
| 6 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 1 | |
| 7 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар. | | |
| 8 | Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. | 1 | |
| 9 | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | |
| 10 | Повторить технику нападающего удара. Блокирование. | 1 | |
| 11 | Верхняя прямая подача мяча. Тактика защиты: групповые и командные действия. | 1 | |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Подача мяча в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5. | 1 | |
| 13 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Нападающий удар задняя линия. | 1 | |
| 14 | Упражнения для развития ловкости. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. | 1 | |
| 15 | Упражнения для развития выносливости. Передача мяча в зону 1, 5 и 6 в зону 3. | 1 | |
| 16 | Упражнения для развития силы. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. | 1 | |
| 17 | Упражнения для развития ловкости. Совершенствовать технику приема мяча снизу с подачи. | 1 | |
| 18 | Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар в парах. | 1 | |
| 19 | Нападающий удар, блокирование. Учебная игра. | 1 | |
| 20 | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера | 1 | |
| 21 | Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением. | 1 | |
| 22 | Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Блокирование Нападающий удар после передачи партнера. | 1 | |
| 23 | Блокирование. Выбор способа нападающего удара (в | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | зависимости от ситуации). | | |
| 24 | Взаимодействие игроков в нападении. | 1 | |
| 25 | Совершенствовать верхнюю подачу мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 26 | Упражнения для развития ловкости. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки | 1 | |
| 27 | Упражнения для развития выносливости. Тактические действия игроков в волейболе. Блокирование. | 1 | |
| 28 | Упражнения для развития быстроты. Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача нападающему в зону 2,3,4. | 1 | |
| 29 | Раздел соревнования. Практическая часть. Контрольные нормативы СФП. Учебная игра волейбол | 1 | |
| 30 | Упражнения для развития ловкости. Контрольные нормативы СФП. | 1 | |
| 31 | Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 32 | Отработка индивидуальных действий на площадке. | 1 | |
| 33 | Тактические действия в нападении. Контрольная игра. | 1 | |
| 34 | Учебно- тренировочная игра. Судейство. | 1 | |