**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**

**‌Департамент образования администрации города Мегиона ‌**​

**МАОУ "СОШ № 4"**

УТВЕРЖДЕНО

директором

Исянгуловой О.А.

Приказ №1038
от «28» сентября 2023 г.

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Волейбол»**

для обучающихся 10-11 классов

Учитель: Серов О.В.

​**Мегион 2023**

**Пояснительная записка**

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 учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся 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 сердечно-сосудистой 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.

 Актуальность заключается в том, что занятия по программе позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа модифицированная.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7 - 9 классов разработана  на основе:

- В. И. Лях, Зданевич «Физическая культура. Рабочие программы. 1-11 классы.

- Колодницкий Г. А. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011г.

Программа ориентирована на подростков и имеет объём 60 ч.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся волейболом - 20 человек.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками из расчёта 2 ч в неделю (2 занятия по 1ч).

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Программа может быть реализована как в работе педагога с отдельно взятым классом, так и в его работе с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для младших подростков, соотносящаяся с Федеральным государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

* способствовать всестороннему физическому развитию;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

*1*.*Оздоровительные задачи*.

* укрепление здоровья;
* совершенствование физического развития.

*2.Образовательные задачи:*

* обучение основам техники и тактики игры волейбол;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*3.Воспитательные задачи:*

* формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
* воспитание моральных и волевых качеств;
* выполнение сознательных двигательных действий;
* любовь к спорту;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитание нравственных и волевых качеств;
* привлечение учащихся к спорту;
* устранение вредных привычек.

Реализация поставленных задач осуществляется через **содержание деятельности на занятиях**, которое включает в себя:

* развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
* овладение теоретическими и практическими основами игры в волейболе;
* участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников;
* приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
* решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку;
* содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Данная программа способствует формированию следующих личностных и метапредметных универсальных учебных действий:

ЛИЧНОСТНЫЕ

* положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
* понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

* рассказывать об истории развития волейбола в России;
* рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
* технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
* играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Учащиеся научатся:**

* следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
* понимать цель выполняемых действий;
* различать подвижные и спортивные игры;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Уровень результатов работы по программе:**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

 Реализуется в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями обучающихся, с другими субъектами социализации – социальными партнерами школы: СОК «Жемчужина», «Форпост», ДЮСШ №1, №2,№3.

**Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год  (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического  развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в  количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической,  теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных  играх.  Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.  Календарные игры проводятся согласно плану игр городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами,  как обучающиеся применяют их в игре.

**Содержание программы**

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

* Основы знаний.
* Общая и специальная физическая подготовка.
* Техническая и тактическая подготовка.
* Контрольные испытания.

*В разделе «Основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «Общая и специальная физическая подготовка»* даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

*В разделе «Техническая и тактическая подготовка»* представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

*В разделе «Контрольные испытания»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Общее кол-во часов** | **УУД** |
| **1.** | **Основы знаний** | **5** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.         Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.                                                  Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задачЛичностные: развитие эстетических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям развитие навыков сотрудничества. |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **12** | Регулятивные: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.Познавательные: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.                                    Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося. |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **12** |
| **4.** | **Техническая подготовка** | **14** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.         Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.                                                  Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах. |
| ***4.1.*** | ***Стойки и перемещения*** | ***3*** |
| ***4.2.*** | ***Передача мяча сверху двумя руками*** | ***3*** |
| ***4.3.*** | ***Нижняя прямая подача*** | ***4*** |
| ***4.4.*** | ***Прием мяча снизу двумя руками*** | ***4*** |
| **5.** | **Тактическая подготовка** | **13** | Регулятивные: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.                            Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.                                                     Коммуникативные: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затрудненияЛичностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, эстетических чувств, сочувствие другим людям. |
| ***5.1.*** | ***Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении*** | ***9*** |
| *5.1.1.* | *Обучение тактическим действиям**при выполнении подачи* | *6* |
| *5.1.2.* | *Обучение тактическим действиям**при выполнении передачи мяча* | *5* |
| ***5.2.*** | ***Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите*** | ***4*** |
| *5.2.1.* | *Обучение тактическим действиям**при приеме подач* | *4* |
| **6.** | **Контрольные испытания** | **4** |  |
|  | **Всего** | **60** |  |

**Материально-техническое обеспечение**

 Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки – 3-4 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.
8. Мячи волейбольные – 25 шт.
9. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

**Список литературы для учителя**

1. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В, И. Ляха. 5 – 9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений» / В. И. Лях. – М.: Просвящение, 2011г.
3. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников; Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение». 1976,.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011г.
5. К. П. Жаров; Волевая подготовка спортсменов. М.,1996 г.
6. Ю. Д. Железняк; Тактическая  подготовка  волейболистов.  Смоленск,  1995г.
7. Ю. Д. Железняк; 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
8. Ю. Д. Железняк. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Ю. Д. Железняк и др. О методах и  организации    отбора    в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
10. Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. Волейбол в школе. Москва «Просвещение», 1989г.
11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

**Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М. В. Видякин, - Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Ю. Д. Железняк. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978 г.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007 г.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989 г.
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008 г.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
7. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
8. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

**Тематическое планирование программы дополнительного образования**

**«Волейбол» (Юноши) (60 часов)**

*Тематическое планирование составлено к программе внеурочной деятельности «Волейбол» (автор Г. А. Колодницкий) в рамках раздела ФГОС (программа спортивно-оздоровительного развития личности).*

Учитель: Серов Олег Валерьевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** **Техника перемещений. 4 часа** |
| 1-4 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. | 4 | 05.1007.1012.1014.10 |
| **Раздел 2. Подачи. Прием. Передачи мяча. 29 часа** |
| 5-8 | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 4 | 19.1021.1026.1028.10 |
| 9-12 | Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 4 | 09.1111.1116.1118.11 |
| 13-16 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 4 | 23.1125.1130.1102.12 |
| 17-20 | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол. | 4 | 07.1209.1214.1216.12 |
| 21-24 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 4 | 21.1223.1228.1210.01 |
| 25-28 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 3 | 14.0117.0121.01 |
| 29-32 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 3 | 24.0128.0131.01 |
| 33-36 | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 | 04.0207.0211.02 |
| **Раздел 3. Техническая подготовка. 12 часов** |
| 37-40 | Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 | 14.0218.0221.02 |
| 41-44 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 3 | 25.0228.0204.03 |
| 45-48 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку сперемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 3 | 07.0311.0314.03 |
| 49-52 | Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. | 3 | 18.0321.0325.03 |
| **Раздел 4. Тактическая подготовка. 12 часов** |
| 53-57 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра. | 4 | 04.0408.0411.0415.04 |
| 58-62 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 4 | 18.0422.0425.0429.04 |
| 63-67 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 4 | 02.0506.0509.0513.05 |
| **Раздел 5. Контрольные испытания. 3 часов** |
| 68-72 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 3 | 16.0520.0523.05 |
| **Общее количество часов: 60** |