Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мансуровская средняя общеобразовательная школа» Первомайского района Оренбургской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании  педагогического совета  протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | **Согласовано**  Заместитель директора  школы по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Туганова У.А.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г | **Утверждаю**  Директор МБОУ  «Мансуровская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алдиярова Д.Б.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г |

Рабочая программа по внеурочной деятельности

курса **«Волейбол»**

направление: спортивно-оздоровительное

уровень основного общего образования

5-11 класс.

Автор – составитель:

Лысенко А.Ю.,

учитель ОБЖ и физической культуры

1 квалифицированной категории.

**п.Мансурово 2023 год**

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации (проект)
* Приказа Министерства образования и науки российской Федерации (Минобрнауки Росси) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в образовательном учреждении;
* Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
* Рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта начального и общего образования в Оренбургской области (письмо министерства образования Оренбургской области от 20.09.2010 г.).
* Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС НОО);
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС ООО) (для 5-8 классов образовательных организаций, а также для 9 классов образовательных организаций, участвующих в апробации ФГОС основного общего образования в 2019-2020 учебном году);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее - ФГОС с ОВЗ);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от19.12.2014 № 1599 (далееФГОС с ИН);
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования (далее ПООП НОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
* Примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
* письма Министерства образования РФ от 2.04.2002 № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в образовательном учреждении»;
* методических рекомендаций о расширении деятельности детских и молодежных объединений в образовательном учреждении (письмо Минобразования России от 11.02.2000 № 101/28-16);

- Учебного плана МБОУ «Мансуровская СОШ» на 2019-2020 уч. г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности по волейболу.**

**Пояснительная записка.**

Программа «Волейбол» является педагогической разработкой и предназначена для учащихся 9 классов в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год.

Программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации (проект)
* Приказа Министерства образования и науки российской Федерации (Минобрнауки Росси) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в образовательном учреждении;
* Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
* Рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта начального и общего образования в Оренбургской области (письмо министерства образования Оренбургской области от 20.09.2010 г.).
* Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС НОО);
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС ООО) (для 5-8 классов образовательных организаций, а также для 9 классов образовательных организаций, участвующих в апробации ФГОС основного общего образования в 2019-2020 учебном году);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее - ФГОС с ОВЗ);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от19.12.2014 № 1599 (далееФГОС с ИН);
* Примерной основной образовательной программы начального общего образования (далее ПООП НОО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
* Примерной основной образовательной программы основного общего образования (далее ПООП ООО) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15));
* письма Министерства образования РФ от 2.04.2002 № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в образовательном учреждении»;
* методических рекомендаций о расширении деятельности детских и молодежных объединений в образовательном учреждении (письмо Минобразования России от 11.02.2000 № 101/28-16);

- Учебного плана МБОУ «Мансуровская СОШ» на 2019-2020 уч. г.

**Направленность программы**:спортивно-оздоровительная деятельность.

**Актуальность** данной программы включается в том,что для современных детей ведущихмалоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования

* дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку , действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информативность в области оздоровления и развития организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств,личностных качеств,овладения способамиоздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы:**

**Образовательные**

– обучить техническим приемами и правилам игры; - обучить тактическим действиям;

- формировать навыки регулирования психического состояния.

**Воспитательные**

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

**Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

**Связь содержания программы с учебными предметами.** Занятия по данной программе тесносвязаны с уроками физкультуры и опираются на знания, получаемые на этих уроках, они расширяют и углубляют знания, умения, навыки.

**Особенности реализации программы.** Программу планируется реализовать в9-х классах.Изучение данного курса рассчитано на 1 час в неделю, 34 часа в год. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количество часов, отводимых на него.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности. Личностные универсальные учебные действия**

* + *обучающегося будет формироваться:*
* осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;
* коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
* ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*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.

**Познавательные универсальные учебные действия** *Обучающийся научится:*

* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

* 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.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- 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.).

**Формы и методы проведения занятий:**

Спортивно-оздоровительная деятельность организуется в форме занятий в спортивных секциях, игровой деятельности, беседа о здоровом образе жизни, познавательных экскурсий, участия в оздоровительных процедурах. Используется парную и групповую фронтальную форму работы.

**Методы обучения:**

*Словесный*:рассказ,объяснение,инструктаж,лекция,беседа;

*Наглядный*:наблюдение,иллюстрация и демонстрация презентаций и видеофильмов,встречи с

известными спортсменами города;

*Практический*:посещение соревнований,тренировок,соревнования;

*Исследовательский:* познавательные экскурсии;

*Проектный*:Разработка положения и защита сценария о проведении школьных соревнований«команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.

**Перечень оборудования в кабинете для реализации программы**:

1. Учительский ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Интернет
4. Спортивный зал
5. Уличная волейбольная площадка
6. Одна волейбольные сетки
7. Волейбольные мячи – 3 штуки
8. Набивные мячи – 5 штук
9. Баскетбольные и футбольные мячи

**Содержание программы «Спортивные игры» (34 часа)**

**Теоретические занятия – 6(часов)**

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

**Общая физическая подготовка.**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; Совершенствование навыков естественных видов движений; Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Упражнения для туловища и шеи; Упражнения для мышц ног и таза; Подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнений приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

**Практические занятия по технике.**

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

**Практические занятия по тактике.**

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

**Контрольные испытания.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Итоговое занятие. Рефлексия – 1(час).**

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Плановые | Фактические |
| уро | Название тем уроков | сроки | сроки |
| ка |  | проведения | проведения |
|  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |  |
|  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя |  |  |
|  | передача. Подвижные игры. |  |  |
| 3 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. |  |  |
|  | Челночный бег с кубиками. Верхняя передача. |  |  |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и |  |  |
|  | вперед.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 5 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через |  |  |
|  | сетку. Двухсторонняя игра |  |  |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения |  |  |
|  | со скакалками. Двухсторонняя игра. |  |  |
| 7 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие |  |  |
|  | ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча. |  |  |
| 8 | Прием мяча снизу. Прямая подача. Двухсторонняя |  |  |
|  | игра. |  |  |
| 9 | Приём мяча двумя руками снизу. Подача мяча. |  |  |
| 10 | Подача мяча. Прием подачи. |  |  |
| 11 | Прямой нападающий удар. Упражнения на развитие |  |  |
|  | ловкости. Двухсторонняя игра. |  |  |
| 12 | Общая физическая подготовка. Передачи мяча после |  |  |
|  | перемещения из зоны в зону. Двухсторонняя игра. |  |  |
| 13 | Прямой нападающий удар. Правила соревнований, |  |  |
|  | места занятий, оборудование, инвентарь. |  |  |
| 14 | Подача и прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя |  |  |
|  | игра. |  |  |
| 15 | Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. |  |  |
| 16 | Прямая подача и прием мяча. Развитие ловкости. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Двусторонняя игра. |  |  |
| 17 | Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. |  |  |
| 18 | Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие |  |  |
|  | координационных способностей. |  |  |
| 19 | Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие |  |  |
|  | координационных способностей. |  |  |
| 20 | Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие |  |  |
|  | координационных способностей. |  |  |
| 21 | Контрольные нормативы по общей физической |  |  |
|  | подготовленности |  |  |
| 22 | Контрольные нормативы по специальной физической и |  |  |
|  | технической подготовленности |  |  |
| 23 | Игра в волейбол по основным правилам с |  |  |
|  | привлечением учащихся к судейству |  |  |
| 24 | Специальная физическая подготовка. Тактика |  |  |
|  | нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра. |  |  |
| 25 | Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра. |  |  |
| 26 | Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра. |  |  |
| 27 | Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя |  |  |
|  | игра. |  |  |
| 28 | Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра. |  |  |
| 29 | Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра |  |  |
| 30 | Игра в волейбол по основным правилам с |  |  |
|  | привлечением учащихся к судейству. |  |  |
| 31 | Двухсторонняя игра |  |  |
| 32 | Соревнование в группах |  |  |
| 33 | Соревнование школьные среди 8-х классов |  |  |
| 34 | Зачет игры волейбол по правилам |  |  |

**Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная;

2. Стойки волейбольные;

3. Гимнастическая стенка;

4. Гимнастические скамейки;

5. Гимнастические маты;

6. Мячи набивные;

7. Мячи волейбольные.

**Список литературы**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.  
Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.

5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.