

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
развивающего цикла

_____ С. Г. Бирюлина

Протокол № 1 от «24»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Г.А. Кутлушина

Приказ № 247-о от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Варьеганская ОСШ»

_____ С.Л. Антропова

Приказ № 247-о от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Игровые виды спорта (Волейбол)»
9 класс**

**Оносовой Людмилы Васильевны,
учителя физической культуры**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для учащихся 9 класса «Волейбол» составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г.

Программа предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

На основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10г. № 189 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011г., № 19993 (с изм. и доп., вступ. в силу 13.04.2014г.));
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 № 1060)
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Департамента образования и науки Ханты - Мансийского автономного округа Югры от 23.11.2010 года № 356 «О переходе на федеральный государственный стандарт основного общего образования»;
- Приказа управления образования администрации Нижневартовского района от 30.11.2010 года № 270 «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в муниципальных образовательных учреждениях, расположенных на территории района».
- Учебный план МБОУ «Варьеганская ОСШ» на 2023-2024 учебный год.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе 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 подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Адресат программы. Программа предназначена для изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы и рассчитана на возраст 13 - 15 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1 раз в неделю (продолжительность занятий 35 мин.)

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность

Основное содержание обучения

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Введение

2. Общефизическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка

Введение:

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

II. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
	Введение	1
1.	Общефизическая подготовка	4
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	2

1.2.	Спортивные и подвижные игры	2
2.	Специальная физическая подготовка	5
2.1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	2
2.2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	3
3.	Техническая подготовка	14
3.1.	Приёмы и передачи мяча	4
3.2.	Подачи мяча	3
3.3.	Нападающие удары	3
3.4.	Блоки	1
3.5.	Передвижения	1
3.6.	Защитные действия	2
4.	Тактическая подготовка	9
4.1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	5
4.2.	Тактика нападающих ударов	1
4.3.	Тактика приёма нападающих ударов	1
4.4.	Правила игры. Учебная игра	2
5.	Психологическая подготовка.	2
5.1.	Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.	1
	Итого:	34

Тестовый контроль для учащихся 9 класса
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчик и	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8-5,1
2	Челночный бег 3х10 м, с	8,6 - 8,2	9,2 - 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165-185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

- По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- умение контролировать психическое состояние.

III. Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности 9 класса

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов	Дата	Факт
Введение (1 час)				
1	Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.	1	01.09	
Общефизическая подготовка (4 часов)				
2(1)	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	08.09	
3(2)	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний.		15.09	
4(3)	Правила игр. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, лапта, снайперы).	1	22.09	
5(4)	Правила игр. Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, лапта, снайперы).	1	29.09	
Специальная физическая подготовка (5 часа)				
6(1)	Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений.	1	06.10	
7(2)	Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений.	1	13.10	
8(3)	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	20.10	
9(4)	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	27.10	
10(5)	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	10.11	

Техническая подготовка(14 часов)				
11(1)	Теоретические основы технического совершенствования. Передачи мяча двумя руками сверху	1	17.11	
12(2)	Передачи мяча двумя руками снизу	1	24.11	
13(3)	Передачи мяча через голову назад	1	01.12	
14(4)	Перебрасывание мяча кулаком через сетку	1	08.12	
15(5)	Боковая подача мяча	1	15.12	
16(6)	Боковая подача мяча	1	22.12	
17(7)	Верхняя прямая подача мяча	1	29.12	
18(8)	Верхняя прямая подача мяча	1	12.01	
19(9)	Стойки и передвижения (остановки, повороты).	1	19.01	
20(10)	Прямой нападающий удар	1	26.01	
21(11)	Нападающий удар по диагонали	1	02.02	
22(12)	Нападающий удар из-за линии нападения	1	09.02	
23(13)	Защитные действия (блоки, страховки)	1	16.02	
24(14)	Защитные действия (техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).	1	01.03	
Тактическая подготовка (9 часов)				
25(1)	Тактика нападающих ударов	1	15.02	
26(2)	Тактика приёма нападающих ударов (взаимодействия защитников между собой, со страхующими игроками, с блокирующими игроками).	1	22.03	
27(3)	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов).	1	05.04	
28(4)	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов).	1	12.03	
29(5)	Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон»).	1	19.04	
30(6)	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	1	26.04	
31(7)	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	1	03.05	
32(8)	Правила игры. Учебно–тренировочная игра в волейбол	1	17.05	
33(9)	Учебно–тренировочная игра в волейбол	1	24.05	
Психологическая подготовка(1 часа)				
34 (1)	Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.	1	27.05	
	Итого:	34		