**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9 им К.К. Рокоссовского»**

**г. Железногорска Курской области**

**Принята на заседании Утверждена**

**педагогического совета Приказом от 31.08.2024 № 1-271**

**от «30» августа 2024 г. МОУ «СОШ №9 им. К.К. Рокоссовского»**

**протокол № 1 Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Солохина И.Н.**

***Рабочая программа***

***курса внеурочной деятельности***

***«Волейбол»***

***(ФГОС ООО)***

***9 класс***

***на 2024-2025 учебный год***

**Возраст обучающихся: 15-16 лет (9 класс)**

**Срок реализации: 1 год.**

**Автор-составитель: Щеглов А.В.,**

**учитель физической культуры**

**г. Железногорск**

**2024 г.**

**Содержание**

1. **Пояснительная записка**
2. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**
3. **Содержание курса внеурочной деятельности**
4. **Календарно-тематическое планирование**
5. **Пояснительная записка.**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочная работы является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по внеурочной деятельности и формированию культуры здоровья учащихся являются:

-     Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-       Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;

-      Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

**Актуальность программы:** программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта

**Цель программы:** является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 15-16 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной комплексной программы рассчитан на 1 год.

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности программы «Волейбол» осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания и предусматривает:

развитие ловкости, точности движений, подвижность и гибкость, а также упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Деятельность способствует всесторонне гармоническому развитию личности учащегося, воспитанию ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Ожидаемые результаты — в результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися личностных, метапредметных и предметных универсальных учебных действий.

**Личностные универсальные действия**

* 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.
* **Метапредметные универсальные учебные действия**

Регулятивные

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

Познавательные

* 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.

Коммуникативные

* 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 учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Форма организации** | **Виды деятельности** | **Количество часов** |
| **1.Общефизическая подготовка.** | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах. Спортивные и подвижные игры. Сдача контрольных нормативов. | Групповая | Понимать и выполнять правила поведения и техники безопасности во время теоретических и практических занятий волейболом. | 2 |
| **2. Специальная техническая подготовка.** | Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений. Специальные эстафеты. Сдача контрольных нормативов. | Групповая | Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований по видам подготовки и их выполнению. | 23 |
| **3. Основы техники и тактики игры.** | Приёмы и передачи мяча. Подачи мяча. Нападающие удары. Блоки. Передвижения. Тактика групповых и командных действий в нападении и защите. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма нападающих ударов. | Групповая  Индивидуальная | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары. Освоить технику верхней прямой подачи мяча. Детальное ознакомление с техникой. Выполнять упражнения для закрепления техники. | 20 |
| **4. Правила соревнований, их организация и проведение.** | Жесты судей. Правила подачи мяча. Передача двумя руками сверху в четверках через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу в четверках через сетку. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку. Игра в мини – волейбол. | Групповая  Индивидуальная | Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол. | 20 |
| **5. Контрольные игры и соревнования.** | Правила соревнований по волейболу. Товарищеские игры. Правила соревнований. | Групповая | Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры. | 3 |
| **Итого** |  |  |  | 68 |

**4. Календарно-тематическое планирование занятий**

**по волейболу (9 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов:** | **Планируемые сроки** | **Фактические сроки** |
| 1. | **Общефизическая подготовка** | **2** |  |  |
| 1.1 | Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены.  Правила перехода, замены, судейства, расстановки. | 1 |  |  |
| 1.2 | Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении Учебная игра с заданиями. | 1 |  |  |
| 2. | **Специальная техническая подготовка.** | **23** |  |  |
| 2.1 | Обучение нижней прямой подачи | 1 |  |  |
| 2.2 | Обучение нижней боковой подачи | 1 |  |  |
| 2.3 | Совершенствование нижней прямой подачи | 1 |  |  |
| 2.4 | Совершенствование нижней боковой подачи | 1 |  |  |
| 2.5 | Обучение приему мяча снизу | 1 |  |  |
| 2.6 | Обучение приему мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 2.7 | Обучение верхней прямой подачи | 1 |  |  |
| 2.8 | Техника передачи мяча в парах сверху | 1 |  |  |
| 2.9 | Обучение техники планирующей подачи | 1 |  |  |
| 2.10 | Совершенствование планирующей подачи | 1 |  |  |
| 2.11 | Техника передачи мяча в парах снизу | 1 |  |  |
| 2.12 | Повторение нижней передачи мяча | 1 |  |  |
| 2.13 | Выбор способов приема мяча от нападающего удара | 1 |  |  |
| 2.14 | Игра | 1 |  |  |
| 2.15 | Падения и перекаты | 1 |  |  |
| 2.16 | Передача мяча одной рукой сверху. | 1 |  |  |
| 2.17 | Совершенствование приема мяча двумя руками сверху | 1 |  |  |
| 2.18 | Учебная игра 6 на 6 | 1 |  |  |
| 2.19 | Сочетание способов перемещения игроков | 1 |  |  |
| 2.20 | Техника планирующей подачи | 1 |  |  |
| 2.21 | Совершенствование игры в парах | 1 |  |  |
| 2.22 | Совершенствование прямых и боковых подач | 1 |  |  |
| 2.23 | Взаимодействие игроков задней линии | 1 |  |  |
| 3. | **Основы техники и тактики игры.** | **20** |  |  |
| 3.1 | Совершенствование игроков передней линии | 1 |  |  |
| 3.2 | Игра линии защиты | 1 |  |  |
| 3.3 | Техника приема мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 3.4 | Общий прием мяча сверху | 1 |  |  |
| 3.5 | Совершенствование игроков задней линии | 1 |  |  |
| 3.6 | Развитие силы и ловкости в игре | 1 |  |  |
| 3.7 | Прием нижней прямой подачи | 1 |  |  |
| 3.8 | Прием нижней боковой подачи | 1 |  |  |
| 3.9 | Совершенствование способов подач и передач | 1 |  |  |
| 3.10 | Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. | 1 |  |  |
| 3.11 | Прием верхней прямой подачи | 1 |  |  |
| 3.12 | Сочетание способов передачи | 1 |  |  |
| 3.13 | Совершенствование игроков всех линий передача в линию защиты | 1 |  |  |
| 3.14 | Прием мяча от сетки, передача мяча | 1 |  |  |
| 3.15 | Прием мяча снизу | 1 |  |  |
| 3.16 | Сочетание одиночного и группового блокирования | 1 |  |  |
| 3.17 | Прием мяча сверху двумя руками с выпадом | 1 |  |  |
| 3.18 | Передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 3.19 | Сочетание подач и передач | 1 |  |  |
| 3.20 | Обучение прие­му мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину | 1 |  |  |
| 4. | **Правила соревнований, их организация и проведение.** | **20** |  |  |
| 4.1 | Правило соревнований. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 4.2 | Игра в мини – волейбол. | 1 |  |  |
| 4.3 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 4.4 | Отбивание мяча через сетку | 1 |  |  |
| 4.5 | Техника исполнения падения и перекатов | 1 |  |  |
| 4.6 | Совершенствование навыков нападающего удара | 1 |  |  |
| 4.7 | Отбивание мяча через сетку в прыжке | 1 |  |  |
| 4.8 | Учебная игра.  Выбор места для выполнения второй передачи | 1 |  |  |
| 4.9 | Совершенствование техники падения и перекатов | 1 |  |  |
| 4.10 | Чередование способов приема мяча | 1 |  |  |
| 4.11 | Чередование способов подачи | 1 |  |  |
| 4.12 | Обманные передачи и страховки  Развитие координации | 1 |  |  |
| 4.13 | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке | 1 |  |  |
| 4.14 | Выбор места при приеме подачи | 1 |  |  |
| 4.15 | Совершенствование приемов и подач | 1 |  |  |
| 4.16 | Взаимодействие игроков передней линии | 1 |  |  |
| 4.17 | Взаимодействие игроков задней линии | 1 |  |  |
| 4.18 | Совершенствование игры на задней линии | 1 |  |  |
| 4.19 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | 1 |  |  |
| 4.20 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |  |  |
| 5. | **Контрольные игры и соревнования.** | **3** |  |  |
| 5.1 | Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями. | 1 |  |  |
| 5.2 | Контрольные нормативы.  Учебно- тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 5.3 | Отработка Контрольная игра. индивидуальных действий на площадке. | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |