**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование Оренбургский район Оренбургской области Управление образования.**

**‌‌**​

**МБОУ "Зубаревская ООШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседание МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Моисеева В.В.  Протокол №\_\_1\_\_\_\_\_   от "\_23\_\_" \_\_08\_\_\_2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Зубаревская ООШ"  \_\_\_\_\_\_\_Шудобаева Ж.А..  Приказ № 122   от "\_31\_" \_\_08\_\_\_2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочная деятельность**

**Волейбол**

**7-9 классы**

Зубаревка 2023

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (13-16лет.).

Программа для спортивной секции «Волейбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012):

**Нормативные документы, регулирующих внеурочную деятельность**.

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Приложение к письму Минобразования России от 11 июня 2002 г. № 30"51"433/16)

О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 2 апреля 2002 г. № 13"51"28/13)

Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодёжных объединений в образовательных учреждениях (Письмо Минобразования России от 11.02.2000 г. № 101/28"16)

П.6ст.9 Закона РФ «Об образовании». В соответствии СП. 19 Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей. В соответствии с п. 2 Типового положения об образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001г. №196 (в ред. Постановлений Правительства РФ от23.12.2002 №919, от 01.02.2005 № 49), на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных 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. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят 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 детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне. Задачи:

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

*-* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 13-16 лет. Программу предполагается реализовать в течение 2015 - 2016 г. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе;

- победы на соревнованиях районного уровня;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу

(организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка. Программа кружка рассчитана на учащихся 7-9 классов и предусматривает обучение игре волейбол.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими прие­мами игры.

В связи с этим ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; закаливание организма учащихся; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; совершенствование основ техники и тактики игры привитие интереса к соревнованиям; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

**Виды , формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***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.

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

**Содержание учебного предмета, курса**

.

**Волейбол – 34 часа.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 2 | Волейбол | 34 | 2 | 32 |
|  | ИТОГО | 34 | 2 | 32 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** |
|  | **план** | **факт** |  |
| 1 |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях |
| 2 |  |  | История возникновения игры волейбол. Правила игры |
| 3 |  |  | Организация и проведение соревнований |
| 4 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. |
| 5 |  |  | Передача и ловля мяча двумя руками. |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 9 |  |  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). |
| 10 |  |  | Правила игры. Передачи в парах, тройках |
|  |  | Тактические действия |
| 11 |  |  | . Организация и проведение соревнований по волейболу |
| 12 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. |
| 13 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. |
| 14 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол |
| 16 |  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки» |
| 17 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 18 |  |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием |
| 19 |  |  | Совершенствование прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием |
| 20 |  |  | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола |
| 21 |  |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. |
| 22 |  |  | Учебная игра с заданием |
| 23 |  |  | Учебная игра с заданием |
| 24 |  |  | Учебная игра с заданием лини защиты, |
| 25 |  |  | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам |
| 26 |  |  | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам |
| 27 |  |  | Учебная игра линия нападения |
| 28 |  |  | Учебная игра лини защиты |
| 29 |  |  | Тренировка в тройках |
| 30 |  |  | Силовая подготовка |
| 31 |  |  | Учебная игра |
| 32 |  |  | Учебная игра |
| 33 |  |  | Учебная игра |
| 34 |  |  | Соревнования в командах |