**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей-интернат имени М.М. Сперанского»**

|  |  |
| --- | --- |
| *РАССМОТРЕНО*  *педагогическим советом*  *Протокол № 1 от 30.08.2024* | *УТВЕРЖДЕНО*  *директором*    *Приказ № 214 от 30.08.2024* |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

**«**«В контакте. Волейбол»

**Форма организации:** клуб

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:**  1 год

**Возраст учащихся:** 14-15 лет (9 класс)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Мясникова Ангелина Романовна  Учитель физической культуры |

Великий Новгород

2024

**Оглавление.**

1. Пояснительная записка: цель, задачи, описание места программы курса в ООП ООО МБОУ «Лицей-интернат имени М.М. Сперанского».
2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Содержание программы курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Содержание программы и методические рекомендации.
4. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.
5. Тематическое планирование.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Введение.** Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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.

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

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности 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.** Цель внеурочной формы занятий по волейболу состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания о волейболе, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Формы проведения занятий и виды деятельности.**

**Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

**Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия.** Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

а) подготовительной;

б) основной;

в) заключительной.

Подготовительная часть обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

**Примерное содержание подготовительной части занятия:**

1. Ходьба в колонне по одному:

• обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); • на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; • в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание**: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

• обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

• формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;

• развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки. В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

• по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

• по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);

• по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВРЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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 учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• предметные результаты – освоенный учащимися 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): Регулятивные УУД:

• 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 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.

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 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.

**Тематическое планирование внеурочных занятий спортивного клуба**

**«В контакте. Волейбол». 9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия.** | **Количество часов, ч.** |
| **1.** | ОРУ. СРУ. Перемещения (правым, левым боком, лицом вперед) | **8** |
| **2.** | Закрепление техники верхней передачи. | **4** |
| **3.** | Закрепление техники нижней передачи. | **4** |
| **4.** | Совершенствование верхней прямой подачи. | **8** |
| **5.** | Совершенствование приема мяча с подачи в защите. | **4** |
| **6.** | Прямой нападающий удар. | **4** |
| **7.** | Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками назад. | **4** |
| **8.** | Одиночное блокирование. | **4** |
| **9.** | Страховка при блокировании. | **4** |
| **10.** | Индивидуальные тактические действия в защите. | **4** |
| **11.** | Индивидуальные тактические действия в нападении. | **4** |
| **12.** | Командные тактические действия в нападении и защите. | **6** |
| **13.** | Подвижные игры и эстафеты. | **4** |
| **14.** | Двусторонняя учебная игра. | **8** |
|  |  | **34 ч.** |