**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича**

****

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному направлению

 **«Волейбол»**

для обучающихся 9 классов

2022-2023 учебный год

|  |
| --- |
| **Составитель:**Германов Вадим Викторович,учительфизической культурыпервой квалификационной категории |

Игрим

2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского

Союза Собянина Гавриила Епифановича, с учётом примерной образовательной программы, под редакцией В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2008г.

Согласно учебному плану на проведение занятий внеурочной деятельности отводится в 9 классе 68 часов в год.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде соревнований.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

**Цель:** Совершенствовать умения играть в волейбол.

**Задачи:**

- развитие и совершенствование основных двигательных качеств, навыков и умений;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности, увеличение двигательной активности школьников;

- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, организации и проведению соревнований, правилам игры и судейству;

- воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;

Программа последовательно решает основные задачи дополнительного физического воспитания:

* укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся, увеличение двигательной активности школьников;
* воспитание высоких нравственных качеств, потребности в самостоятельных и систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
* приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, организации и проведений соревнований, правилам игры и судейству в избранном виде спорта.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

* *В области познавательной культуры:* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* *В области нравственной культуры:* Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* *В области коммуникативной культуры:* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Предметные результаты:**

* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1. Основы знаний.**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол, волейбол, футбол. Характеристика основных технико-тактических

действий (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований.

 **2. Общая физическая подготовка.**

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10 × 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

**3. Специальная подготовка.**

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, добивание мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

**4. Судейство и участие в соревнованиях.**

Организация и проведение школьных соревнований. Участие в школьных и поселковых соревнованиях.

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1-2 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 2 | Вводная тренировка | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 3-5 | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 6-8 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 9-11 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 12-14 | Нижняя прямая подача с 3-6 м | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 15-17 | Передача мяча снизу на месте, с передачи. | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 18-20 | Прямой нападающий удар с набрасывания партнера | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 21-23 | Техника безопасности. Прием мяча с передачи, передачи мяча в парах | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 24-26 | Комбинации из изученных элементов: передача, прием, удар | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 27-29 | Нижняя прямая подача на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 30-32 | Передача мяча сверху на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 33-35 | Передача мяча снизу на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 36-41 | Учебные игры с заданиями | 6 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 42-44 | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 45-47 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 48-50 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 51-53 | Комбинации из изученных элементов: передача, прием, удар | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 54-56 | Нижняя прямая подача на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 57-59 | Передача мяча сверху на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 60-62 | Передача мяча снизу на технику | 3 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |
| 63-68 | Учебные игры с заданиями | 6 | Учебно-тренировочная игра. | <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/>golomazov\_kovalev\_melnikov.pdf |