

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образования администрации г. Тула**

**МБОУ «ЦО №59 «Личность»»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ЦО №59

"Личность"

Лопатина Ю.С.

Приказ № 74/02 от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВОЛЕЙБОЛ)»**

для обучающихся 9-10 классов

**Тула 2023**

## Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно - оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительной направленности "Повышение спортивного мастерства. Волейбол" для учащихся 9 - 10 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС "Физическая культура" под редакцией М.Я. Виленского (2012 г.).
- "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов образовательных учреждений" под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой (2012 г.)

Программа спортивно - оздоровительного направления "Волейбол" во внеурочной деятельности для учащихся 9-10 - х классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- \* способствовать всестороннему физическому развитию;
- \* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность;
- \* способствовать воспитанию личностных качеств;

Основные задачи:

- \* пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию занимающихся;
- \* популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- \* формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- \* обучать технике и тактике игры в волейбол;
- \* развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно - силовые, координационные, а также выносливость и гибкость);
- \* формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- \* воспитывать морально - волевые качества юных спортсменов.

Программа "Волейбол" направлена на реализацию следующих принципов:

1. Принцип модификации - основан на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
2. Принцип сознательности и активности - основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
3. Принцип доступности - основанный на индивидуальном подходе к ученикам (создает благоприятные условия для развития личностных способностей).
4. Принцип последовательности - обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными и метапредметными.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлении показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.)

#### Содержание программы.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентированию 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности. коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### Разделы программного материала.

##### 9 - й класс:

1. Тактика нападения и защиты - 5 часов.
2. Групповые тактические действия - 5 часов.
3. Индивидуальные тактические действия - 9 часов.
4. Групповые тактические действия - 8 часов.
5. Командные тактические действия - 7 часов.

##### 10 – й класс:

1. Совершенствование навыков передачи мяча – 8 часов.
2. Совершенствование навыков приема мяча – 4 часа.
3. Совершенствование навыков блокирования мяча – 4 часа.
4. Совершенствование навыков подачи мяча – 4 часа.
5. Совершенствование тактических навыков игры в защите – 8 часов.
6. Совершенствование тактических навыков игры в нападении – 6 часов.

#### Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 - 10 - х классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Количество обучающихся не более 15 человек.

Формы занятий - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы, тактических занятий.

Формы контроля - опрос, тесты - практикумы, соревнования.

Требования к уровню подготовленности обучающихся.

В итоге реализации программы по спортивно - оздоровительному направлению "Волейбол" обучающиеся

Должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- влияния здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- содержание правил соревнований по волейболу;

- правила игры в волейбол;
- жесты волейбольных судей;

Должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- заботиться о своем здоровье;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением правил;
- демонстрировать жесты волейбольных судей;
- проводить судейство по волейболу;

9. Групповые тактические действия: - в защите (между игроками передней линии), игра.			
<b>2 четверть.</b>			
10. Учебная игра в волейбол.			1
11. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - при выполнении передач для атакующих ударов. Игра.			1
12. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - равномерное распределение мяча нападающим. Игра.			1
13. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - при выполнении подач (чередование способов подач). Игра.			1
14. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - при выполнении атакующих ударов (выбор способа отбивания мяча). Игра.			1
15. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - чередование способов атакующих ударов с учетом игровой ситуации. Игра.			1
16. Учебная игра по заданию.			1
<b>3 четверть.</b>			
17. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - выбор места и действия с мячом при приеме подачи. Игра.			1
18. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - выбор позиции и действия с мячом при приеме атакующего удара. Игра.			1
19. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: - выбор места и действия при приеме от блока, самостраховка. Игра.			1
20. Групповые тактические действия в нападении и защите: между игроками передней линии, учебная игра.			1
21. Групповые тактические действия в нападении и защите: между игроками задней и передней линии, учебная игра.			1
22. Групповые тактические действия в нападении и защите: между игроками задней линии, учебная игра.			1
23. Групповые тактические действия в нападении и защите: между игроками задней и передней линии, учебная игра.			1
24. Групповые тактические действия в нападении и защите: двойной блок при блокировании ударов по ходу с высоких передач, игра.			1



	<b>25. Групповые тактические действия в нападении и защите: правила подстраховки нападающих. Игра.</b>			1
	<b>26. Групповые тактические действия в нападении и защите: тройной блок при блокировании ударов с укороченных передач.</b>			1
	<b>4 четверть:</b>			
	<b>27. Групповые тактические действия в нападении и защите: - правила подстраховки блокирующих, учебная игра.</b>			1
	<b>28. Командные тактические действия в нападении и защите: - нападение со второй передачи игрока передней линии (в 4-3-2).</b>			1
	<b>29. Командные тактические действия в нападении и защите: - нападение со второй передачи игрока передней линии (в 4-3-2).</b>			1
	<b>30. Командные тактические действия в нападении и защите: - при приеме подачи расположение игроков в линию. Игра.</b>			1
	<b>31. Командные тактические действия в нападении и защите: - страховка принимающих подачу, производящих атакующий удар. Игра.</b>			1
	<b>32. Командные тактические действия в нападении и защите: - контроль техники выполнения передач. Игра.</b>			1
	<b>33. Командные тактические действия в нападении и защите: - контроль выполнения подач мяча. Игра.</b>			1
	<b>34. Учебная - тренировочная игра в волейбол.</b>			1

**Календарно-тематическое планирование занятий  
факультативного курса волейбол в 10 - ом классе.  
на 2023-2024 учебный год.**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата прове дения	Часы
	<b>1 четверть.</b>			
	1. Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра.			1
	2. Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом вправо. Учебная игра.			1
	3. Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого атакующего удара.			1
	4. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	5. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	6. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара.			1
	7. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	8. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков подачи мяча.			1
	<b>2 четверть.</b>			

	<b>9. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара.</b>			1
	<b>10. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.</b>			1
	<b>11. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</b>			1
	<b>12. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</b>			1
	<b>13. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.</b>			1
	<b>14. Обучение групповым тактическим действиям в защите. Совершенствование навыков одиночного блокирования.</b>			1
	<b>15. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</b>			1
	<b>16. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.</b>			1
	<b>3 четверть.</b>			
	<b>17. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.</b>			1
	<b>18. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча – сильной и нацеленной.</b>			1
	<b>19. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования.</b>			1
	<b>20. Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.</b>			1
	<b>21. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям.</b>			1
	<b>22. Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</b>			1
	<b>23. Совершенствование навыков второй передачи.</b>			1

	Обучение индивидуальных тактических действий в нападении.			
	<b>24.</b> Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	<b>25.</b> Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.			1
	<b>26.</b> Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	<b>4 четверть:</b>			
	<b>27.</b> Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.			1
	<b>28.</b> Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи.			1
	<b>29.</b> Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1
	<b>30.</b> Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование обманных нападающих ударов.			1
	<b>31.</b> Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.			1
	<b>32.</b> Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в нападении.			1
	<b>33.</b> Обучение передачи мяча в прыжке. Обучение групповых тактических действий в нападении.			1
	<b>34.</b> Учебно – тренировочная игра с тактическими действиями в защите.			1